

INFORMATION TO USERS

This manuscript has been reproduced from the microfilm master. UMI films the text directly from the original or copy submitted. Thus, some thesis and dissertation copies are in typewriter face, while others may be from any type of computer printer.

The quality of this reproduction is dependent upon the quality of the copy submitted. Broken or indistinct print, colored or poor quality illustrations and photographs, print bleedthrough, substandard margins, and improper alignment can adversely affect reproduction.

In the unlikely event that the author did not send UMI a complete manuscript and there are missing pages, these will be noted. Also, if unauthorized copyright material had to be removed, a note will indicate the deletion.

Oversize materials (e.g., maps, drawings, charts) are reproduced by sectioning the original, beginning at the upper left-hand corner and continuing from left to right in equal sections with small overlaps. Each original is also photographed in one exposure and is included in reduced form at the back of the book.

Photographs included in the original manuscript have been reproduced xerographically in this copy. Higher quality 6" x 9" black and white photographic prints are available for any photographs or illustrations appearing in this copy for an additional charge. Contact UMI directly to order.

UMI

A Bell & Howell Information Company
300 North Zeeb Road, Ann Arbor MI 48106-1346 USA
313/761-4700 800/521-0600



Université d'Ottawa • University of Ottawa

Stress et stratégies d'adaptation
à l'éveil et dans le rêve: une étude quasi-expérimentale

Thèse présentée
à l'École des Études supérieures
et de la recherche de l'Université d'Ottawa,
en vue de l'obtention du
Doctorat en Psychologie clinique

Par
Marie-Annick Delorme



National Library
of Canada

Acquisitions and
Bibliographic Services

395 Wellington Street
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

Bibliothèque nationale
du Canada

Acquisitions et
services bibliographiques

395, rue Wellington
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

Your file Votre référence

Our file Notre référence

The author has granted a non-exclusive licence allowing the National Library of Canada to reproduce, loan, distribute or sell copies of this thesis in microform, paper or electronic formats.

The author retains ownership of the copyright in this thesis. Neither the thesis nor substantial extracts from it may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

L'auteur a accordé une licence non exclusive permettant à la Bibliothèque nationale du Canada de reproduire, prêter, distribuer ou vendre des copies de cette thèse sous la forme de microfiche/film, de reproduction sur papier ou sur format électronique.

L'auteur conserve la propriété du droit d'auteur qui protège cette thèse. Ni la thèse ni des extraits substantiels de celle-ci ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

0-612-28333-X

Je dédie cette thèse à Yves,
mon compagnon de vie,
qui attend patiemment depuis onze ans
que je me lasse d'étudier.

Remerciements

Je tiens à remercier les organismes qui m'ont apporté leur soutien financier tout au long de ma démarche: le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, le Ontario Graduate Scholarship, les Fonds pour la formation de chercheurs et l'aide à la recherche, de même que l'École des Études supérieures et de la recherche de l'Université d'Ottawa.

Mes vifs remerciements vont à ma superviseure Monique Lortie-Lussier qui m'a guidée dans la réalisation de cette thèse avec enthousiasme et dévouement. Elle m'a légué un bagage précieux dans le domaine du rêve comme dans celui de la psychologie des femmes; son influence viendra sans doute colorer tout mon cheminement professionnel.

Je remercie également les membres de mon comité de thèse, qui m'ont épaulée à chaque étape de ma recherche. Joseph de Koninck, par son expertise dans le domaine du rêve et ses suggestions judicieuses, a contribué aux fondations mêmes de ma recherche. Louise Lemyre, qui a lu mon manuscrit à un moment où elle se trouvait surchargée, m'a aidée à exploiter mes données au maximum. Robert Flynn, qui a accepté de se joindre à mon comité en cours de route, m'a permis de clarifier mes analyses de régression.

Mes remerciements vont aussi Dwayne Schindler, qui m'a patiemment accompagnée dans mes analyses statistiques. Merci également à Jeanne D'Arc Paquette et à Mireille Côté pour leur précieux conseils tout au long de ces années.

Cette étude n'aurait jamais été réalisée sans la précieuse contribution de mes rêveuses et rêveurs. Je les remercie mille fois de m'avoir si patiemment raconté leurs rêves et leurs états d'âme au cours de cette longue collecte.

Le travail diligent de quelques personnes a permis de mener à bien l'énorme travail que représente l'analyse des rêves. Merci à Brigitte Faucher, dans la vie, qui a assumé toute l'analyse de contenu des rêves avec compétence et bonne humeur. Quels fous rires on a eus! Son accent marseillais a mis pendant plusieurs mois du soleil dans le labo. Merci également à ma collègue Lucie Côté, qui a gentiment accepté d'être ma deuxième juge malgré son horaire chargé. Finalement, merci aux braves membres du Groupe d'analyse par consensus (l'i... sans f..., n'est-ce pas Brigitte?), Brigitte Faucher, Geneviève Allard, Stéphane Bastien et Janick Artaud, qui ont lu et discuté le contenu de 348 rêves sans défaillir.

Cette thèse n'aurait pas vu le jour sans le soutien et l'encouragement quotidiens de quelques proches. Mille mercis à Yves Jolly, mon conjoint et ami, qui m'a soutenue par sa

présence, son affection, son humour indéfectible, ses petits soupers, l'épicerie, les compacts de Nina Simone... Je lui dois aussi d'avoir lu (et critiqué) ce texte avec soin. Merci également à Geneviève Allard, mon âme-soeur et amie, pour toute la joie, la complicité et la spiritualité qu'elle a insufflé dans les bons et les pires moments, sans parler de toute l'aide qu'elle m'a apportée. Merci à mon ami Stéphane Bastien qui, par sa façon d'être, a su ramener le Tao dans ma vie aux moments où je l'oubliais. Merci également à Stéphane Joly, qui m'a "sauvé la vie" à d'innombrables reprises, pour son humour, ses encouragements et toute son aide. Finalement, merci à mon collègue Jean Grenier, qui navigue dans les mêmes eaux "doctorales" et a su comprendre les hauts et les bas de l'aventure!

Table des matières

Dédicace.....	ii
Remerciements.....	iii
Liste des tableaux.....	ix
Liste des appendices.....	x
Résumé.....	xii
Introduction	1
Historique des théories du rêve.....	3
Théories et recherches contemporaines sur le rêve.....	8
Les modèles théoriques.....	8
La continuité.....	8
La maîtrise.....	11
La compensation.....	15
La recherche.....	15
La continuité.....	16
La maîtrise et la compensation.....	21
Les stratégies d'adaptation dans le rêve.....	38
Stress et stratégies d'adaptation à l'éveil.....	44
Le stress et les émotions.....	44
Les stratégies d'adaptation.....	46
Adaptation à l'éveil et rêves: une intégration.....	52
Objectifs et hypothèses.....	53
Premier objectif.....	54
Deuxième objectif.....	55
Troisième objectif.....	56
Méthode.....	57
Participantes.....	57
Documents.....	59
Variable indépendante.....	59

Variables dépendantes.....	61
Variables de l'éveil.....	61
Variables du rêve.....	69
Déroulement de la recherche.....	75
Résultats.....	77
Vérification préalable.....	77
Comparaison des rêves de la période d'examens et de la période contrôle (hypothèse 1a).....	79
Analyses supplémentaires.....	82
Comparaison des rêves avec et sans incorporation (hypothèse 1b).....	84
Analyses supplémentaires.....	86
Correspondance entre les mesures de l'éveil et le contenu des rêves d'incorporation (hypothèse 2)....	90
Prédiction du niveau de stress du matin à partir des variables du rêve et du stress au coucher (hypothèse 3).....	93
Analyses supplémentaires.....	97
Discussion.....	99
Comparaison des rêves de la période d'examens et de la période contrôle (hypothèse 1a).....	101
Comparaison des rêves avec et sans incorporation (hypothèse 1b).....	104
Correspondance entre les mesures de l'éveil et le contenu des rêves d'incorporation (hypothèse 2)....	109
Le stress.....	110
Les émotions négatives.....	114
Les stratégies d'adaptation.....	117
Prédiction du niveau de stress du matin à partir des variables du rêve et du stress au coucher (hypothèse 3).....	119
Implication des résultats.....	122

Limites de la recherche.....	125
Références.....	131
Appendices.....	139

Liste des tableaux

Tableau 1:	Catégories de stratégies d'adaptation....	71
Tableau 2:	Coefficients de fidélité inter-juges.....	75
Tableau 3:	Scores moyens du stress et des émotions négatives à l'éveil pour les périodes d'examens et contrôle selon l'ordre des périodes	78
Tableau 4:	Scores moyens des variables des rêves de la période d'examens et de la période contrôle.....	81
Tableau 5:	Scores moyens des variables des rêves avec et sans incorporation.....	85
Tableau 6:	Scores des stratégies d'adaptation de l'éveil des participantes avec et sans rêves d'incorporation.....	88
Tableau 7:	Scores moyens des variables des rêves d'incorporation.....	91
Tableau 8:	Scores moyens des variables de l'éveil de la période d'examens.....	92
Tableau 9:	Points bisériaux entre les stratégies de l'éveil et celles des rêves d'incorporation.....	93
Tableau 10:	Scores moyens des variables des rêves rapportés l'avant-veille de l'examen jugé le plus difficile.....	94
Tableau 11:	Paramètres de la régression hiérarchique pour les variables prédisant le stress du matin.....	96
Tableau 12:	Scores moyens des variables des rêves de la période d'examens et contrôle.....	161
Tableau 13:	Scores factoriels de la solution finale (avec rotation VARIMAX).....	207

Liste des appendices

Appendice A:	Texte de sollicitation en classe.....	139
Appendice B:	Estimation a priori de la puissance des analyses statistiques.....	142
Appendice C:	Programmes d'études des participantes...	146
Appendice D:	Comparaison entre les étudiantes de psychologie et celles des autres programmes d'études en fonction de six variables de l'éveil.....	148
Appendice E:	Formulaire de consentement.....	152
Appendice F:	Questionnaire d'informations personnelles.....	155
Appendice G:	Stresseurs de la période contrôle.....	158
Appendice H:	Comparaison des rêves de la période d'examens et de la période contrôle (excluant les participantes dont les études étaient le stresser le plus intense de la période contrôle).....	160
Appendice I:	Journal des événements quotidiens.....	163
Appendice J:	Grille d'évaluation de l'état émotif et du stress au coucher.....	165
Appendice K:	Grille d'évaluation de l'état émotif et du stress le matin.....	167
Appendice L:	Comparaison du niveau de stress au coucher de deux sous-groupes définis aléatoirement.....	169
Appendice M:	Items du WCQ retenus par Scherer et ses collaborateurs (1988).....	171
Appendice N:	Premier ISA de la période d'examens.....	175
Appendice O:	Deuxième ISA de la période d'examens....	182
Appendice P:	ISA de la période contrôle.....	188
Appendice Q:	Journal de rêves.....	196

Appendice R:	Critères de cotation des incorporations directes et indirectes de l'examen.....	198
Appendice S:	Critères de cotation du niveau de stress.....	201
Appendice T:	Analyse factorielle de l'ISA.....	203
Appendice U:	Critères de cotation des stratégies d'adaptation.....	210
Appendice V:	Critères de cotation des événements malchanceux.....	214
Appendice W:	Critères de cotation des interactions agressives.....	218
Appendice X:	Directives pour la période d'examens....	222
Appendice Y:	Directives pour la période contrôle....	226
Appendice Z:	Vérification des postulats des différentes analyses.....	230
Appendice Z1:	Exemples de rêves d'incorporation des périodes d'examens et contrôle.....	239

Résumé

Les recherches sur les rêves présentent des résultats contradictoires quant à l'impact du stress de l'éveil sur l'imagerie onirique et la fonction adaptative des rêves. L'étude compare le contenu des rêves survenus au cours d'une période de stress et d'une période contrôle. Trente-cinq femmes âgées de 19 à 21 ans ont noté leurs rêves pendant une période de préparation d'un ou plusieurs examens et une période sans examen. L'analyse des rêves comportait six mesures: l'incorporation du stresser, le niveau de stress, les émotions négatives, les stratégies d'adaptation, le succès et l'échec. Les résultats n'ont révélé aucune différence significative entre les rêves de la période d'examens et ceux de la période contrôle; les rêves qui incorporent l'examen ne sont pas significativement différents de ceux qui ne l'incorporent pas. Toutefois, les participantes qui ont eu des rêves d'incorporation diffèrent de celles qui n'en ont pas eu quant aux stratégies d'adaptation de l'éveil. De plus, une relation positive a été observée entre la stratégie d'adaptation recadrage positif de l'éveil et les stratégies d'adaptation dans les rêves d'incorporation. Aucune relation n'a été constatée entre le niveau de stress du matin et le contenu des rêves. Les résultats sont discutés dans le cadre des perspectives de la continuité et de la maîtrise.

Stress et stratégies d'adaptation à l'éveil
et dans le rêve: une étude quasi-expérimentale

Le rêve est un phénomène naturel et cyclique chez la plupart des animaux comme chez l'être humain (Lefèvre, 1993). Son origine est des plus anciennes: en effet, des experts supposent que le stade du sommeil associé au rêve se serait formé au cours de l'évolution des premiers mammifères, il y a environ 130 millions d'années (Van de Castle, 1994). Au fil des siècles, le rêve a été défini et interprété par la plupart des civilisations. Les différentes traditions l'ont associé au sacré comme au scientifique, l'intégrant selon les époques aux rituels religieux, aux activités médicales ou thérapeutiques, à la compréhension scientifique ou tout simplement aux événements quotidiens (Van de Castle, 1994).

Avec Freud (1900; cité par Van de Castle, 1994), la psychologie moderne a fait de l'étude du rêve une de ses pierres angulaires. Mais, près de 100 ans plus tard, le phénomène du rêve intrigue toujours cliniciens et chercheurs. Des théories souvent contradictoires ont été proposées pour expliquer l'origine et la fonction du rêve. Toutefois, malgré la richesse des connaissances acquises, elles restent à clarifier.

La recherche proposée vise à examiner plus avant le lien entre le rêve et l'éveil. Elle se situe dans le

courant de pensée contemporain qui conçoit le rêve comme un reflet des préoccupations quotidiennes (Hall, 1953), de même qu'une tentative de maîtriser ces préoccupations (Breger, Hunter et Lane, 1971; Hartmann, 1995; 1996). Partant des connaissances issues des recherches contemporaines, l'étude cherchera à vérifier si le contenu des rêves est modifié systématiquement au cours d'une situation stressante de l'éveil, en l'occurrence la préparation d'examens scolaires, par opposition à une période moins stressante. Elle tentera également de préciser le lien entre le contenu du rêve et les activités de l'éveil en période stressante, de même que la relation entre le contenu du rêve et le stress ressenti au réveil le matin. Sa particularité consiste à mettre l'accent sur les activités du personnage du rêveur dans le rêve et à tenir compte des caractéristiques particulières de la transaction avec l'événement stressant de l'éveil.

Dans la première partie de la thèse, un bref tableau des conceptions historiques du rêve fait ressortir les notions, récurrentes au cours des siècles, du lien entre l'imagerie onirique et l'éveil. La deuxième partie expose les théories contemporaines du rêve et les recherches empiriques s'y rapportant. La troisième partie présente un modèle du stress et des stratégies d'adaptation, et en présente les implications pour la recherche sur le rêve. Suivront le chapitre méthodologique, la présentation et l'analyse des données et leur discussion.

Historique des théories du rêve

Presque toutes les grandes civilisations ont cherché à expliquer le rêve. Certaines l'attribuaient à une activité divine et d'autres le concevaient comme un phénomène naturel, prenant sa source dans les expériences corporelles ou psychologiques (Van de Castle, 1994). Certaines de ces explications s'apparentent étroitement aux conceptions contemporaines, établissant un lien entre le contenu des rêves et la vie éveillée, et attribuant au rêve la fonction de résoudre les difficultés de l'éveil.

Les plus anciennes traces révélant le contenu de rêves remontent à près de 5000 ans avant notre ère (Van de Castle, 1994); elles nous ont été léguées par les premiers habitants de la Mésopotamie. Avec l'évolution de leur écriture, les Sumériens et les Assyriens ont rédigé des textes de plus en plus détaillés sur les rêves; des tablettes, datant d'environ 700 ans avant Jésus-Christ, rapportent de véritables chroniques de rêves, de même que des séries de rêves provenant du même rêveur. Les Assyriens cherchaient à percer le langage symbolique des rêves, attribuant à certains d'entre eux une valeur prophétique et à d'autres une origine divine.

Des textes datant de l'Egypte ancienne, plus de 2000 ans avant notre ère, révèlent également un intérêt pour le rêve. A cette époque, les Egyptiens rédigeaient des ouvrages rapportant de longues séries de rêves accompagnés

de leur interprétation; pour eux, les rêves transmettaient les messages des dieux et remplissaient une fonction prophétique, dont il fallait déchiffrer la symbolique (Van de Castle, 1994).

Dans la Chine ancienne (1020 avant JC), on croyait que les rêves dérivait des impressions rapportées par l'âme en visite au royaume des morts. Avec le développement du taoïsme (350 avant JC), les Chinois ont attribué aux rêves une origine plus naturelle, et ont distingué les rêves dérivant des pensées de l'éveil des rêves caractérisés par la joie ou la terreur. Les taoïstes ont également attribué à certains rêves la fonction de rétablir l'équilibre énergétique de l'organisme en présentant une image opposée aux expériences de l'éveil (Van de Castle, 1994), notion qui se rapproche du concept contemporain de compensation discuté plus loin.

En Inde, les rêves ont été associés tour à tour à la prophétie, à la réincarnation ou à la visite d'univers étranges mais réels. Toutefois, les textes indiens les plus anciens (de 1500 à 1000 ans avant JC) avançaient que le contenu du rêve reflète la personnalité du rêveur et discutaient de l'importance de l'activité du rêveur dans le rêve. Selon ces textes, les rêves où le personnage du rêveur se montre actif et affirmatif ont un effet bénéfique sur l'éveil, quel que soit le dénouement de cette activité (Van de Castle, 1994). Cette conception du rêve s'apparente

à des perspectives contemporaines, celles de la continuité et de la maîtrise, qui seront définies plus loin.

La Grèce antique nous a aussi légué plusieurs conceptions du rêve, certaines très élaborées. Comme chez les Egyptiens, les notions les plus anciennes associaient les rêves à des messages divins ou prophétiques. Toutefois, la définition du rêve a évolué vers une conception plus naturelle, voire psychologique. Par exemple, Hippocrate (469 à 399 avant JC) associait certains rêves aux sensations corporelles et leur donnait une valeur diagnostique. Il attribuait à d'autres rêves des sources psychologiques, en des termes qui ne sont pas sans rappeler le discours de Freud: "tous les objets que nous croyons voir indiquent un souhait de l'âme" (Hippocrate, cité par Van de Castle, 1994). Platon (427 à 347 avant JC) a également expliqué les rêves en termes essentiellement psychologiques; pour lui, les rêves dérivait de la vie émotive du rêveur et reflétaient les passions, les désirs et la colère du rêveur (Van de Castle, 1994), conceptions très proches de plusieurs théories actuelles.

Au cours du Moyen Âge, l'origine du rêve a été de nouveau attribuée à une volonté divine; dans le climat religieux de l'époque, les gens croyaient que les rêves étaient forgés par Dieu et par Satan, et tentaient de différencier les messages divins des rêves diaboliques. Ce n'est qu'à la seconde moitié du XIXème siècle que le rêve a

été de nouveau considéré comme un phénomène naturel.

L'effervescence scientifique qui a marqué cette époque a entraîné une curiosité renouvelée pour le rêve, tant aux points de vue physiologique que psychologique (Hobson, 1992). Les chercheurs étaient alors surtout intéressés à comprendre la nature du rêve, et accordaient peu d'importance à ses fonctions. Les connaissances et certaines méthodologies développées alors influencent encore notre compréhension du rêve. Ainsi, Von Helmholtz (1821-1894) et Wundt (1832-1920) ont cherché à saisir la nature du rêve à partir des connaissances nouvelles sur l'activité du cerveau; ils ont mis en place les premières bases de notre compréhension de la neurophysiologie du rêve (Hobson, 1992). D'autres chercheurs, comme Maury (1817-1892) et son contemporain d'Hervé de St-Denis, se sont concentrés sur l'étude introspective systématique du rêve pour tenter d'en comprendre l'élaboration. Leurs efforts ont posé les jalons de l'étude phénoménologique du rêve (Hobson, 1992).

La publication de l'Interprétation des rêves de Freud en 1900 est venue détourner l'intérêt d'une conception scientifique du rêve. Freud critiquait les théories de ses prédécesseurs immédiats, discréditant particulièrement les découvertes fondées sur la physiologie. Insatisfait des théories proposées jusqu'alors pour expliquer la nature du rêve, Freud a proposé une hypothèse audacieuse qui définissait à la fois la nature et la fonction de l'activité

onirique. Par cette hypothèse, Freud attribuait au rêve la fonction de protéger le rêveur des perturbations causées par les pulsions provenant de l'inconscient. Pour lui, le rêve préserverait ainsi la continuité du sommeil en permettant la décharge des pulsions par le biais d'une expression déguisée. Celle-ci équivaudrait au contenu manifeste du rêve; elle résulterait selon Freud du compromis entre la tentative d'expression des forces instinctives, correspondant au contenu latent du rêve, et la tentative de censure provenant de la conscience. La théorie freudienne a profondément marqué le discours de la psychologie sur le rêve, et son influence se fait sentir dans la plupart des approches cliniques, théoriques ou expérimentales contemporaines (Hobson, 1992; Koulack, 1991; Lavie & Hobson, 1986; Lortie-Lussier, De Koninck & Roy, 1994).

Néanmoins, plusieurs disciples de Freud, dont Jung et Adler, se sont dégagés de la conception freudienne voulant que le rêve vise à dissimuler la réalité de l'expérience du rêveur (De Koninck, Lortie-Lussier & Godbout, 1995). Adler voyait le rêve comme le reflet des préoccupations du rêveur, et lui donnait la fonction de prévoir et de résoudre les problèmes du quotidien, de même que de donner l'essor aux attentes et aux désirs du rêveur pour une situation donnée (De Koninck & al., 1995). Jung, par contre, attribuait au rêve la fonction de favoriser la restauration de l'équilibre intrapsychique par une relation compensatoire entre

l'imagerie onirique et l'attitude consciente à l'éveil (Baylor & Deslauriers, 1987). Les théories d'Adler et de Jung sont à l'origine des perspectives théoriques majeures de la recherche contemporaine sur le rêve.

Théories et recherches contemporaines sur le rêve

Les modèles théoriques.

Trois courants de pensées sous-tendent une grande partie des recherches actuelles sur le rêve; ce sont: la perspective de la continuité, l'hypothèse de la maîtrise et l'hypothèse de la compensation (De Koninck & al., 1995; Dallett, 1973). La perspective de la continuité concerne l'origine du contenu du rêve, alors que les hypothèses de la maîtrise et de la compensation portent principalement sur sa fonction adaptative. Ces notions étant étroitement liées entre elles, elles seront d'abord présentées d'un point de vue strictement théorique; les résultats des recherches consacrées à chacune seront présentées par la suite.

La continuité. Le concept freudien de "résidu diurne" suggérait déjà une continuité entre le rêve et l'éveil, mais c'est à Adler que l'on doit les véritables premiers développements à ce sujet. Par la suite, la notion de la continuité a été reprise et précisée par Hall (1953; Hall & Nordby, 1972), tant au point de vue théorique

qu'expérimental.

Clinicien et chercheur, Hall (1953) s'est éloigné de la théorie freudienne pour formuler sa propre conception du rêve. Innovateur dans sa façon de concevoir le rêve, particulièrement si on le replace dans le contexte des années cinquante, Hall a défini le rêve en termes de processus cognitifs:

"If dreaming is defined as thinking that occurs during sleep, and if thinking consists essentially of generating ideas, then dreaming is also a process of conceiving and the resulting dream images may be viewed as the embodiment of conceptions. That which is invisible, namely a conception, becomes visible when it is transformed into a dream image. The images of a dream are pictures of conceptions" (Hall, 1953; pp 362-363).

Selon Hall, certains types de conceptions formeraient le contenu des rêves, alors que d'autres en seraient exclus. En effet, a-t-il remarqué, bien peu de rêves traitent des problèmes politiques, économiques et culturels. "What then is left? The whole world of the personal, the intimate, the emotional, and the conflictful remain. These are the ideas which register in dreams" (Hall, 1953; p363).

Pour des fins pratiques, Hall a distingué quatre grandes classes de conceptions reflétées dans les rêves. La première correspond aux conceptions relatives au soi, qui sont révélées par les différents rôles qu'adopte le rêveur dans une série de rêves. La seconde comprend les conceptions relatives aux autres, qui reflètent l'opinion du rêveur sur les gens de son entourage. La troisième classe

regroupe les conceptions du monde, qui sont reflétées par le décor et le climat du rêve. Finalement, la quatrième classe comprend les conceptions des pulsions et des obstacles à leur gratification.

Sur la base de cette position, Hall en est arrivé à concevoir le monde du rêve et celui de l'éveil comme un univers continu. Pour cet auteur, le rêveur conserverait la même personnalité, les mêmes caractéristiques, convictions et croyances lorsqu'il passe de l'univers de l'éveil à celui du rêve (Hall & Nordby, 1972). Selon Hall, la continuité pourrait s'établir entre le rêve et le comportement observable ainsi qu'entre le rêve et les pensées, émotions et fantaisies de l'éveil (Hall & Nordby, 1972).

Hall a également contribué à l'étude empirique des rêves par la mise au point d'une méthode d'analyse de leur contenu manifeste. En collaboration avec son collègue Van de Castle (Hall & Van de Castle, 1966), il a développé un système de codification des éléments du rêve à partir de l'étude de milliers de rêves. Ce système, basé sur des catégories de cotation et des règles précises d'analyse de contenu, est considéré comme le plus détaillé et le plus complet à ce jour (Domhoff, 1996). Les catégories de cotation permettent d'identifier les principaux éléments du rêve, notamment les personnages, les interactions agressives et amicales, les émotions, les événements chanceux et

malchanceux, les succès et les échecs. Le système permet la combinaison et l'adaptation des catégories, de même que l'ajout de nouvelles catégories (Domhoff, 1996).

La méthode établie par Hall et Van de Castle se prête à l'étude de séries de rêves plus ou moins longues, et est particulièrement utile pour l'étude du lien entre le contenu des rêves et les préoccupations de l'éveil (Domhoff, 1996). Elle repose sur une analyse à l'aveugle, faite généralement par deux juges; des coefficients de fidélité inter-juges allant de 0.54 à 1.00 ont été rapportés selon les catégories (Domhoff, 1996).

La maîtrise. L'hypothèse de la maîtrise se situe dans la perspective de la continuité. Cette hypothèse dérive directement des travaux d'Adler et a été reprise de diverses façons par des auteurs contemporains (Voir Dallett, 1973, pour une recension). Dans son essence, elle conçoit le rêve comme un agent facilitant la résolution de problèmes et l'auto-régulation (Baylor & Deslauriers, 1987; Dallett, 1973).

Comme Hall (1953), Breger (Breger, 1967, 1969; Breger, Hunter & Lane, 1971) a abordé le rêve d'un point de vue cognitif. Se basant à la fois sur les critiques de la psychanalyse et les études en laboratoire, Breger a élaboré

une théorie structurale du fonctionnement psychologique, sur laquelle il a fondé sa théorie du rêve.

"We may begin by conceiving of the mind as an active system. The direction of an ongoing, active system is determined by the way it is structured; that is, the mind [...] functions according to the way it is organized. This organization or structure, in turn, is a result of innate factors that result from evolutionary selection, interacting with factors that result from specific experiences encountered during development" (Breger, 1969; p. 196).

A partir de ce modèle, Breger a défini l'activité onirique en termes de traitement d'information:

"Briefly put, dreams are one output of particular memory systems operating under the guidance of programs that are peculiar to sleep" (Breger, 1969; p. 209).

Pour Breger, le contenu des rêves prendrait son origine dans l'activation de systèmes mnésiques particuliers à la suite d'un événement, une pensée, etc survenus peu avant le coucher. La réaction émotionnelle provoquée par le stimulus garderait le système mnésique en activité pendant le sommeil. Les images, pensées et émotions qui composent les rêves seraient donc produits par ces systèmes, parallèlement à une variété de réactions psychophysiologiques.

Breger a attribué au rêve la fonction d'intégrer dans les systèmes mnésiques existants le matériel impliquant une charge affective. Selon lui, le rêve permettrait de tester différentes solutions aux situations conflictuelles vécues à l'éveil; il favoriserait également leur intégration aux

systèmes déjà existants qui ont généré des solutions satisfaisantes lors de situations comparables dans le passé.

De façon plus récente, Hartmann (1995, 1996), a également proposé un modèle cognitif du rêve. Son modèle, qui s'apparente à celui de Breger, s'appuie à la fois sur une conception connectionniste de l'esprit et sur l'expérience clinique de l'auteur auprès de personnes ayant vécu un traumatisme.

Hartmann conçoit le rêve comme un processus de mise en relation des éléments disponibles en mémoire. Parce que la pensée linéaire de l'éveil n'est pas active dans le rêve, ces relations se feraient de façon beaucoup plus diffuse dans les rêves qu'à l'éveil. Ce processus ne serait pas le fruit du hasard: il serait guidé par les émotions du rêveur.

"The data I have collected [...] suggests that emotion -the dominant emotion of the dreamer- is the force which drives or guides the connecting process and determines which of the countless possible connections are actualized at a particular time and thus which images appear in the dream. Dreams "contextualize" the dominant emotion" (Hartmann, 1996; p. 153).

Pour Hartmann, les rêves de traumatisme seraient l'expression la plus claire de ce phénomène. Parce que la personne est dominée par une émotion très intense et préoccupée par un événement précis, il serait relativement facile d'identifier ces éléments dans le rêve. Ces derniers y seraient mis en relation avec d'autres expériences, des

souvenirs passés, etc, sur la base des émotions dominantes à ce moment (Hartmann, 1996).

Selon Hartmann, les rêves ordinaires dériveraient du même processus. Les thèmes émotionnels y seraient toutefois plus difficiles à cerner parce que les préoccupations seraient entremêlées entre elles.

"In more ordinary situations, not characterized by trauma or stress, dreams often appear to be working on current problems. [...] The work involves connecting and reconnecting the elements of the current problem and past problems in various ways" (Hartmann, 1995; p. 218).

Hartmann (1995, 1996) attribue une fonction adaptative à ce phénomène de mise en relation. Aux dires de l'auteur lui-même, son point de vue rejoint des notions déjà existantes dans la perspective de la maîtrise, soit: considérer le rêve comme un agent de i) traitement et de consolidation du matériel en mémoire, ii) résolution de problèmes, iii) réduction de l'anxiété et iv) régulation de l'humeur. Plus précisément, il attribue au rêve la fonction d'intégrer l'expérience traumatique ou émotive aux autres souvenirs, afin que celle-ci perde éventuellement de son intensité et devienne partie intégrante de la vie de la personne (Hartmann, 1995).

La compensation. Contrairement à l'hypothèse de la maîtrise, l'hypothèse de la compensation s'oppose à la continuité. Selon cette hypothèse, qui découle des travaux de Jung (De Koninck & al., 1995), les rêves adaptatifs présentent une image contraire aux situations stressantes de l'éveil pour protéger le rêveur des perturbations provoquées par l'évocation d'un stress ou d'un conflit. Bien qu'opposés en apparence, les mécanismes de maîtrise et de compensation pourraient être des phénomènes complémentaires. En effet, une théorie récente proposée par Wright et Koulack (1987; Koulack, 1991) suggère que le contenu des rêves dépend de l'alternance des mécanismes de maîtrise et de compensation plutôt que d'un principe unique. D'après ce modèle, l'activité onirique oscille entre les deux mécanismes jusqu'à ce que la personne résolve la situation stressante, ou du moins s'habitue au stress. Ce modèle reste toutefois à vérifier sur le plan expérimental.

La recherche.

Les hypothèses de la continuité, de la maîtrise et de la compensation ont donné lieu à de nombreuses recherches, certaines menées en milieu naturel et d'autres en laboratoire. Les recherches en milieu naturel impliquent la prise en note à la maison des rêves rappelés spontanément au

réveil; elles ont l'avantage de respecter les habitudes des sujets, ce qui évite la contamination du contenu du rêve par le contexte du laboratoire. Lors de recherches en laboratoire, les rêveurs sont réveillés à quelques reprises au cours de la nuit, habituellement pendant les périodes de sommeil paradoxal (SP), pour raconter leurs rêves; cette approche, très efficace au plan expérimental, a l'inconvénient d'altérer le contenu des rêves, qui sont par conséquent moins "naturels" (De Koninck & al., 1995). Dans les deux cas, l'analyse des rêves est faite à l'aveugle, le système de cotation de Hall et Van de Castle (1966) étant le plus utilisé.

La continuité. Des études menées auprès de populations variées ont fait ressortir une continuité entre l'éveil et les rêves. Plusieurs chercheurs l'ont observé de façon aussi simple que de retrouver dans les rêves des éléments de décors ou de personnages du laboratoire (Breger & al., Cohen & Cox, 1975; Hauri, 1970; Koulack, Prevost & De Koninck, 1985). D'autres chercheurs l'ont fait ressortir en constatant la transposition de préoccupations de l'éveil dans le contenu des rêves.

Ainsi, Hall (Bell & Hall, 1971; Moss, 1970; Hall & Nordby, 1972) a notamment vérifié la notion de continuité

par le biais d'études de cas basées sur de longues séries de rêves. Il a analysé à l'aveugle des rêves de clients en thérapie et de sujets volontaires; la continuité était vérifiée en comparant les profils des sujets établis à partir de ces analyses aux évaluations cliniques ou aux résultats d'entrevues. Quatre de ses études de cas ont révélé une relation étroite entre le contenu des rêves et le profil du rêveur à l'éveil, que ce soit au niveau du style de vie, des intérêts, des préoccupations, du style interpersonnel ou des problèmes psychologiques. Une cinquième étude a fait ressortir une correspondance entre le contenu des rêves et les pensées, émotions et fantaisies du sujet à l'éveil, plutôt qu'avec son comportement observable. Hall a conclu que les rêves sont en continuité avec les principaux traits, intérêts et préoccupations du rêveur, sans que cette continuité soit absolue.

Lortie-Lussier et ses collaborateurs ont également remarqué une continuité entre l'éveil et le rêve. Comparant les rêves de mères au travail, de mères à la maison et de pères au travail (Lortie-Lussier, Swchab & De Koninck, 1985; Lortie-Lussier, Simond, Rinfret & De Koninck, 1992), les auteurs ont constaté que les activités occupationnelles et parentales représentées dans les rêves sont en continuité avec l'éveil. Ils en ont conclu que les préoccupations relatives aux rôles sociaux sont transposées dans l'imagerie

onirique et, s'inspirant des notions de Cartwright (1978), ils ont attribué à ce phénomène la fonction de consolider l'identité.

Leurs recherches comparant les rêves de femmes d'âges différents ont donné lieu à des résultats semblables. Elles ont montré que le contenu des rêves de mères au travail, d'étudiantes d'université et d'adolescentes était en continuité avec les rôles sociaux et les préoccupations sociales associées à l'âge (Rinfret, Lortie-Lussier & De Koninck, 1991; Lortie-Lussier, De Koninck, Renaud & Rinfret, 1990; Côté, Lortie-Lussier, Roy et De Koninck, 1996). Par ailleurs, elles ont fait ressortir que les rêves d'adolescentes, d'adultes et d'aînées reflétaient en partie l'évolution du concept de soi au cours de ces trois périodes de la vie (Lortie-Lussier & Delorme, 1990).

Menée dans un tout autre contexte, une étude consacrée au stress de l'éveil (Lavie & Kaminer, 1991) a fait ressortir la continuité entre le contenu des rêves et le traumatisme de l'Holocauste. Cette étude a été effectuée auprès de 33 sujets ayant passé trois nuits en laboratoire. Les sujets étaient répartis en trois groupes composés respectivement de 11 survivants de l'Holocauste qui montraient une bonne adaptation à la vie quotidienne (Groupe 1), 12 survivants qui montraient une moins bonne adaptation (Groupe 2), et 13 personnes qui n'avaient pas vécu

l'Holocauste (Groupe contrôle). Les rêves ont été analysés à l'aveugle par des juges ignorant les hypothèses de la recherche. Les résultats ont révélé que les rêves des survivants contenaient plus d'anxiété et plus de situations de danger que ceux des sujets du groupe contrôle. Les rêves des survivants moins bien adaptés à la vie quotidienne présentaient plus de personnages dangereux, étranges, etc, plus de personnages du passé et plus d'hostilité que ceux des deux autres groupes. Lavie et Kaminer ont conclu que les rêves des survivants de l'Holocauste reflétaient un traumatisme remontant à plus de 40 ans.

Dans un contexte plus quotidien, Halliday (1993) a examiné les rêves d'examens de 33 personnes. Dans 81% des cas, ces rêves étaient survenus pendant la période de préparation à cette évaluation; ils étaient caractérisés par la peur d'un événement à venir. Dans les autres cas, les rêves d'examens étaient survenus après l'évaluation, et étaient caractérisés par le succès. Halliday a conclu que les rêves d'examens survenant avant cette épreuve reflètent les préoccupations du rêveur, tandis que les rêves qui suivent l'examen ont pour fonction de rassurer le rêveur quant à sa performance.

Si les recherches précédentes ont montré une continuité entre l'éveil et les rêves, Hauri (1970) a pour sa part fait

ressortir un effet de complémentarité. Il a examiné les rêves de 15 jeunes hommes ayant passé quatre nuits non consécutives en laboratoire. Au cours des trois dernières soirées, les sujets ont fait de l'exercice physique, résolu des problèmes mentaux ou ont regardé la télévision. Les rêves des nuits suivant ces activités ont été évalués par les sujets eux-mêmes et analysés à l'aveugle par des juges. La plupart des rêves incorporaient directement ou indirectement des éléments du laboratoire. Toutefois, les rêves survenus après l'exercice présentaient moins d'activité physique que ceux suivant les problèmes mentaux ou la télévision. Les rêves subséquents au travail mental comportaient moins de résolution de problème et de réflexion, et plus d'interactions sociales que les rêves des deux autres nuits. Tout en reconnaissant l'influence de la continuité, Hauri a suggéré que, dans certaines circonstances, le contenu des rêves est en complémentarité avec la vie éveillée. Toutefois, ses résultats n'ont pas été reproduits à ce jour.

Dans l'ensemble, les recherches ont montré que le contenu des rêves est en continuité avec les préoccupations principales et les thèmes saillants de la vie éveillée. Sur la base de ces recherches, il est devenu une tradition de considérer que les éléments de l'éveil retrouvés dans les rêves résultent du phénomène de la continuité (Domhoff,

1996). Cependant, certaines de ces études ont fait ressortir que l'imagerie onirique ne représente pas toutes les dimensions de l'éveil et peut s'avérer en complémentarité avec celle-ci. Leurs résultats ne permettent pas, à ce jour, d'identifier les limites du processus de la continuité. Il reste notamment à clarifier pourquoi certaines préoccupations ne sont pas reflétées dans les rêves, de même qu'à préciser le lien entre la transaction avec un événement particulier de l'éveil et le contenu des rêves.

La maîtrise et la compensation. Les études menées dans le contexte de la continuité ont favorisé l'émergence d'un courant de recherches qui étudient l'effet de l'incorporation d'un événement stressant dans le rêve sur l'adaptation à l'éveil. La plupart de ces recherches, dites d'incorporation, portent sur le paradoxe maîtrise/compensation. Il est à noter que ces recherches, par leur opérationnalisation de la notion de maîtrise, ont peu à peu mis de l'avant une définition différente de celle de Breger (1967, 1969; Breger & al., 1971), associant la maîtrise à une amélioration de l'humeur à court terme. L'approche la plus fréquemment utilisée consiste à vérifier si les rêves de personnes à qui on fait vivre une situation stressante ont un effet sur l'humeur du matin suivant.

Jusqu'ici, les résultats de ces recherches sont contradictoires: certains vont dans le sens de la maîtrise, au sens nouveau du terme, et d'autres dans celui de la compensation. Il est possible que ces divergences soient dues à des différences méthodologiques entre ces études (Sirois-Berliss & De Koninck, 1982; Wright & Koulack, 1987; Koulack, 1991). Les différences les plus importantes pour notre propos ont trait à la nature de la situation stressante, qui induit un stress plus ou moins intense, et aux composantes du rêve étudiées, par exemple les incorporations directes ou indirectes de l'événement stressant, les émotions, etc. Un survol de ces recherches est présenté dans les paragraphes suivants.

Dans deux études devenues classiques, Breger, Hunter et Lane (1971) ont observé l'impact d'un stress intense sur le contenu des rêves. La première recherche examinait l'impact d'une psychothérapie de groupe sur les rêves de quatre jeunes adultes, deux hommes et deux femmes, étudiants au premier cycle universitaire. Un groupe contrôle était composé d'un étudiant et d'une étudiante.

Les participants des deux groupes ont passé cinq nuits consécutives en laboratoire pour une première cueillette de rêves correspondant à une période non stressante. Par la suite, les sujets du groupe expérimental ont participé à une psychothérapie de groupe intensive; l'intervention était

tour à tour dirigée vers l'un des participants pendant deux soirées consécutives. Chacun a passé en laboratoire les deux nuits suivantes pour une cueillette de rêves. Les sujets du groupe contrôle sont également retournés en laboratoire pour deux nuits consécutives.

Les rêves ont été analysés suivant la méthode de Hall et Van de Castle (1966). Les principales catégories correspondaient aux incorporations directes et indirectes des personnages, aux décors et thèmes de la thérapie, et aux dimensions thématiques du rêve comprenant notamment des échelles d'anxiété, de rôles et d'interactions interpersonnelles.

Les résultats ont montré que, pendant la période stressante, les rêves des sujets du groupe de thérapie étaient moins plaisants, comportaient des rôles moins appropriés, moins de succès, plus d'anxiété et plus de distorsion cognitive que les rêves des sujets du groupe contrôle. Les rêves des sujets du groupe de thérapie comportaient plusieurs incorporations de cette expérience.

Comparant les rêves des sujets du groupe expérimental au cours des deux périodes, les auteurs ont constaté que les rêves de la période stressante comprenaient des rôles moins appropriés, moins de succès, plus d'anxiété et plus de distorsion cognitive que ceux de la période sans stress.

Les auteurs ont conclu que l'expérience stressante a fortement et systématiquement influencé le contenu des

rêves, les thèmes de la thérapie étant représentés et traités selon le style personnel de chacun. Cependant, leur recherche n'a pas vérifié de façon empirique la correspondance entre le style d'adaptation de l'éveil et celui observé dans les rêves.

La deuxième étude vérifiait l'impact d'une chirurgie imminente sur l'imagerie onirique. Trois hommes et deux femmes se préparant à subir une opération ont passé quatre nuits consécutives en laboratoire, au cours desquelles leurs rêves ont été recueillis. Ces sujets ont également passé trois nuits consécutives en laboratoire au cours d'une période moins stressante suivant l'intervention. Un groupe contrôle composé de deux sujets ne vivant pas de stress important ont été soumis à une procédure semblable.

Les rêves ont été analysés à l'aide des catégories utilisées dans le cadre de la recherche portant sur le stress de la psychothérapie; des catégories d'image corporelle, de thèmes de castration et d'hostilité ont été ajoutées.

Les résultats ont montré que, pendant la période stressante, les rêves des sujets du groupe expérimental comportaient plus d'anxiété, de distortions cognitives, d'images corporelles, de thèmes de castration et d'hostilité que les rêves du groupe contrôle. Les rêves des sujets du groupe expérimental comportaient plus d'incorporations directes et indirectes de la chirurgie pendant la période

préopératoire que post-opératoire. Aucune différence significative n'a été observée entre les rêves des deux périodes en ce qui concerne l'anxiété et la distorsion cognitive; toutefois, les rêves de la période précédant l'opération présentaient des interactions moins plaisantes, plus de thèmes de castration et plus d'hostilité que les rêves de la période suivant la chirurgie.

Les auteurs ont conclu que le stress relatif à la chirurgie a été reflété directement et symboliquement dans les rêves, bien qu'il n'ait pas imprégné les dimensions thématiques. Se basant sur les résultats des deux études, Breger et ses collaborateurs ont suggéré que la situation stressante serait représentée et gérée dans les rêves à l'aide d'une grande variété de stratégies. Selon eux, le rêve permettrait ainsi d'intégrer les tentatives d'adaptation à des solutions semblables utilisées dans le passé et déjà emmagasinées en mémoire. Toutefois, ces études ne comportaient pas de mesures d'adaptation à l'éveil permettant de vérifier cette dernière hypothèse.

Par ces deux recherches, Breger et ses collaborateurs ont fait ressortir qu'un stresseur de l'éveil a un impact sur le contenu des rêves. Toutefois, comme le suggèrent leurs résultats relatifs aux dimensions thématiques, il semblerait que cet impact ne soit pas systématique. On peut se demander quelles sont les limites de cet impact; il serait également opportun de vérifier le lien entre les

stratégies d'adaptation observées dans les rêves et celles de l'éveil.

Se basant sur les travaux de Breger (Breger, 1967, 1969; Breger & al., 1971), Cartwright et son équipe (Cartwright, Lloyd, Knight & Trenholme, 1984) ont étudié les caractéristiques et le contenu des rêves de 29 femmes vivant un divorce au moment de leur recherche. Dix-neuf de ces femmes souffraient alors de dépression, contrairement aux dix autres. Un groupe contrôle composé de neuf femmes mariées a également participé à la recherche.

Les participantes ont passé six nuits non consécutives en laboratoire. Elles ont été réveillées au cours des quatre dernières nuits pour rapporter leurs rêves. L'analyse des rêves, faite à l'aveugle par des juges, a montré que les rêves des femmes divorcées, déprimées ou non, comportaient plus d'émotions négatives que ceux des femmes du groupe contrôle. Les rêves des femmes divorcées comportaient moins de références au rôle d'épouse et d'amoureuse que ceux des femmes mariées. Par ailleurs, les rêves des femmes divorcées non déprimées contenaient plus d'éléments relatifs au rôle d'épouse que ceux des femmes divorcées déprimées. Les auteurs ont conclu que le contenu des rêves se modifie de façon systématique au cours d'une période de transition importante à l'éveil. Selon eux, le fait que les femmes divorcées non déprimées aient rêvé

d'avantage à leur rôle d'épouse indique qu'elles se sont engagées dans un processus de résolution de problème dans leurs rêves. Toutefois, comme l'ont souligné les chercheurs, la fonction des rêves dans le processus d'adaptation resterait à clarifier.

Une autre étude de Cartwright (1991), qui portait cette fois sur les rêves d'hommes et de femmes vivant un divorce, a également cherché à vérifier l'hypothèse de la maîtrise. Cette étude a montré que les personnes déprimées dans la vie éveillée et qui incorporaient leur ex-conjoint dans leurs rêves présentaient un an plus tard une meilleure adaptation au divorce que les personnes déprimées n'ayant pas fait d'incorporation. Par contre, aucune différence significative n'a été observée entre le niveau d'adaptation des personnes non déprimées, qu'elles aient incorporé leur ex-conjoint dans leurs rêves ou non. Cartwright a conclu que l'état émotionnel joue un rôle important dans les mécanismes d'incorporation chez les personnes dépressives, et a suggéré que le rêve pourrait être une façon active de résoudre un problème.

De Koninck et Koulack (1975) ont cherché à vérifier empiriquement l'effet de l'incorporation d'un événement stressant dans le rêve sur l'adaptation à court terme à l'éveil. Seize étudiants masculins du premier cycle

universitaire ont passé trois nuits non consécutives en laboratoire. Le troisième soir, un état de stress a été induit par la présentation d'un film anxiogène au moment du coucher. De plus, un passage de la bande sonore du film a été présenté à la moitié des sujets pendant les périodes de sommeil paradoxal, afin de favoriser l'incorporation d'éléments du film. Les participants ont été éveillés pendant les périodes SP pour rapporter leurs rêves. Ils ont visionné le film une seconde fois à leur réveil.

Les résultats ont montré que les rêves des participants exposés à la fois au film et à la bande sonore contenaient plus d'incorporations d'éléments du film que ceux des sujets exposés au film seulement. Les sujets présentant un niveau d'anxiété accru lors du deuxième visionnement du film, le matin, étaient ceux dont les rêves comportaient le plus d'incorporations du film. Les auteurs ont conclu que l'incorporation d'éléments du film a empêché l'adaptation au stress. S'appuyant sur l'hypothèse de la compensation, ils ont suggéré que les rêves comportant peu d'incorporations d'événements stressants et peu d'anxiété seraient adaptatifs dans la mesure où ils permettraient de compenser le stress vécu à l'éveil.

Une expérience analogue réalisée par Cohen et Cox (1975) a vérifié l'influence de la personnalité du rêveur sur le contenu du rêve et l'effet de l'activité onirique sur

l'humeur au matin. Les rêves de 45 étudiants masculins du premier cycle universitaire ont été recueillis au cours d'une seule nuit passée en laboratoire. Parmi les participants, présélectionnés à partir d'un test équivalent à celui de Eysenck (Eysenck & Eysenck, 1975), 23 présentaient un score élevé et 22 un score faible à l'échelle de névrotisme. Les sujets des deux groupes ont été assignés au hasard à deux conditions expérimentales. Dans une première condition (condition positive), les expérimentateurs traitaient les sujets de façon amicale, et leur présentaient un soi-disant test d'intelligence composé des items les plus faciles du WAIS; dans l'autre condition (condition négative), les expérimentateurs traitaient froidement les participants, et leur présentaient un test regroupant les items difficiles du WAIS.

Les chercheurs ont observé que les sujets dont le score de névrotisme était élevé et qui étaient assignés à la condition négative présentaient des rêves plus déplaisants et moins ancrés dans le présent que les rêves des sujets des autres groupes, suggérant un impact systématique du stress sur les rêves. Il n'y avait pas de différence significative en ce qui concernait le nombre d'incorporations de la situation expérimentale dans les rêves des sujets des deux groupes. Une amélioration de l'humeur entre la veille et le matin n'a été observée que chez les sujets de la condition négative ayant incorporé des éléments de la condition

expérimentale. Les sujets faisant un effort cognitif soutenu dans leurs rêves (préoccupation face à un problème, tentative de résoudre une ambiguïté, etc) montraient le matin une amélioration de l'humeur plus marquée comparativement à ceux dont les rêves ne présentaient pas le même effort.

Cohen et Cox ont conclu que le rêve constitue un processus à la fois représentationnel et adaptatif: il reflète la personnalité du rêveur et les événements qui précèdent le sommeil, et contribue à l'adaptation au stress de l'éveil. Selon eux, certaines formes d'activité onirique sont plus adaptatives que d'autres.

"The data suggest the desirability of "effective dreaming": that given a particular presleep problem, some dreams are more adaptative than others, and that dreaming per se does not guarantee that the individual will be in a better state of mind in the morning. [...] Perhaps certain kinds of sleep thoughts (dreams), like certain kinds of waking thoughts, are more productive or effective than others for promoting positive affect and for promoting solutions to intellectual problems" (Cohen & Cox, 1975, p105).

Cette observation suggère que la façon dont l'incorporation est traitée dans les rêves contribue à leur potentiel adaptatif. La nature des stratégies d'adaptation reflétées dans les rêves qui incorporent un stresser reste à vérifier, de même que la relation entre le dénouement de ces stratégies dans le rêve et l'adaptation à l'éveil.

Sirois-Berliss et De Koninck (1982) ont attribué les

résultats contradictoires obtenus par Cohen et Cox (1975) et De Koninck et Koulack (1975) à des facteurs méthodologiques. Plus particulièrement, ils ont suggéré qu'un stress induit artificiellement, même s'il a une connotation personnelle comme un test d'intelligence, n'a pas autant d'impact sur le rêve qu'un stress naturel. Ces auteurs ont observé l'impact d'un stress naturel, soit le stress menstruel, sur les rêves de 19 étudiantes du premier cycle universitaire. Les participantes ont tenu un journal de rêves à la maison, pendant deux cycles menstruels. Les résultats ont montré que les rêves des périodes prémenstruelle et menstruelle comportaient plus d'anxiété et d'hostilité que ceux de la période intermédiaire; contrairement aux attentes, aucune différence n'a été observée dans l'imagerie corporelle au cours des différentes phases du cycle. L'affect des rêves n'a pas permis de prédire l'humeur au matin. Les auteurs ont conclu que le stress menstruel influence surtout la dimension affective des rêves. Selon eux, aucune évidence ne permet d'affirmer que les incorporations de caractère affectif dans le rêve favorisent l'adaptation au stress menstruel.

Pour Koulack, Prévost et De Koninck (1985), les résultats contradictoires obtenus par De Koninck et Koulack (1975) et Cohen et Cox (1975) dépendraient également de la nature du stress induit. Selon Koulack et ses

collaborateurs, le stress induit par une activité intellectuelle (Cohen & Cox, 1975) a une signification plus personnelle qu'un film (De Koninck & Koulack, 1975), et peut avoir, par conséquent, un impact plus important sur les émotions des sujets à l'éveil. D'autre part, les auteurs suggèrent que l'expérimentation limitée à une seule nuit, comme dans le cas de la recherche de Cohen et Cox (1975), peut confondre l'effet du stress induit et celui de la situation expérimentale proprement dite.

Afin d'éliminer l'impact de ces deux facteurs, Koulack et ses collaborateurs (1985) ont réalisé une expérience analogue à celle de Cohen et Cox (1975), mais échelonnée sur plusieurs nuits au laboratoire. Un soi-disant test d'intelligence a été donné en deux parties les troisième et quatrième soirs passés en laboratoire, juste avant le coucher; une version facile de ce test a été présentée à la moitié des sujets (groupe contrôle), et une version difficile à l'autre moitié (groupe expérimental). Aucune différence significative n'a été observée entre les rêves des deux groupes en ce qui a trait à l'incorporation d'éléments du test; toutefois, les rêves des sujets du groupe expérimental comportaient plus d'anxiété que ceux du groupe contrôle. Aucune variation significative d'humeur n'a été observée chez les sujets des deux groupes entre le soir et le matin de la troisième nuit, alors qu'aucune collecte de rêves n'avait été effectuée. Cependant, les

sujets des deux groupes présentaient significativement plus d'anxiété que la veille à la suite de la quatrième nuit, où ils ont été réveillés pendant les périodes de sommeil paradoxal pour rapporter leurs rêves. Les sujets du groupe expérimental qui présentaient plus d'anxiété étaient également ceux qui avaient plus d'incorporations de l'événement stressant dans leurs rêves.

Koulack et ses collaborateurs ont suggéré que le fait de s'éveiller pendant le rêve, que ce soit de façon naturelle ou artificielle, empêche la maîtrise de se produire, puisque le réveil force le rappel du rêve et l'intégration de son contenu anxiogène dans les pensées de l'éveil.

Lauer, Riemann, Lund et Berger (1987) se sont également penchés sur les résultats contradictoires des recherches sur la maîtrise et la compensation. Ils ont attribué une partie de ces contradictions à l'absence de mesure objective de l'impact du stress sur les participants. Pour contrer ce problème, ils ont effectué une recherche vérifiant l'impact effectif du stress par des mesures physiologiques. Onze participants masculins, âgés de 19 à 30 ans ont passé sept nuits consécutives en laboratoire. Les quatrième et sixième soirs, un film stressant (condition stressante) et un film non stressant (condition neutre) ont été présentés selon un ordre inversé. Le rythme cardiaque des sujets, mesuré de

façon continue pendant le visionnement du film, a servi à en vérifier l'impact subjectif. De plus, des prises de sang ont été effectuées avant et après le film, de même que le lendemain matin; les variations de la concentration du plasma et des hormones de stress ont été enregistrées. Les sujets étaient éveillés pendant les périodes de sommeil paradoxal pour rapporter leurs rêves.

Les mesures subjectives de l'humeur, de même que les électrocardiogrammes et les analyses sanguines, ont confirmé que les films stressants affectaient les sujets de façon significative. De façon générale, les rêves de la condition stressante recueillis pendant la première période de SP contenaient plus d'agression et plus d'anxiété que ceux de la condition neutre recueillis au cours de la même période; les rêves de la condition stressante comprenant des incorporations d'éléments du film étaient caractérisés par un affect plus négatif que les rêves sans incorporation. D'autre part, les rêves recueillis pendant la dernière période SP dans la condition stressante étaient caractérisés par un affect plus neutre que ceux de la première période de SP; les rêves comprenant une incorporation présentaient moins d'affect négatif que ceux de la première période de SP. Dans leur ensemble, les rêves de la condition stressante recueillis pendant la dernière période SP étaient comparables à ceux de la condition neutre. Aucune corrélation significative n'a été observée entre le contenu

des rêves et l'amélioration de l'humeur entre la veille et le matin.

Selon les chercheurs, le stressleur n'a pas eu un impact systématique sur les rêves. Pour eux, les rêves survenus au début de la nuit, et qui comprenaient des incorporations et de l'anxiété, résulteraient d'un principe de maîtrise; ceux de la fin de la nuit, et qui présentaient des incorporations mais peu d'anxiété, résulteraient d'un principe de compensation. Comme l'affect général de tous les rêves recueillis à la fin de la nuit était neutre ou positif, les auteurs ont conclu que les mécanismes de maîtrise et de compensation sont aussi efficaces l'un que l'autre pour gérer le stress; ce résultat a été corroboré par l'amélioration marquée de l'humeur chez tous les sujets de la condition stressante.

Comparant leurs observations à celles des autres chercheurs qui avaient travaillé auprès de sujets souffrant de dépression, Lauer et ses collaborateurs ont souligné l'importance de tenir compte des stratégies d'adaptation de l'éveil dans l'étude de la fonction adaptative du rêve.

"Lazarus (1966) and Lazarus and Folkman (1984) state that during waking healthy subjects have characteristic strategies to cope with emotionally disturbing events. [...] Since the transition from waking to sleeping does not interrupt the flow of mentation, the effects of these coping styles might be maintained during onset of sleep and consequently, might partially influence the degree of REM need. These assumptions imply that healthy subjects cope in different ways with

psychological strain and moreover, that these strategies are different from the ones used by depressives. Therefore, subsequent sleep and dreams may be affected quite differently. [...] Regarding the whole spectrum of normal and abnormal psychological states, the decisive intervening variable could be the individual coping style. Whereas depressed patients do not possess effective psychological strategies to rid themselves of presleep stress during dreaming, healthy subjects are more likely to overcome such unpleasant experiences either by mastery or compensation" (Lauer & al., 1987, p. 269).

Cette analyse de Lauer et de ses collaborateurs suggère que la fonction adaptative du rêve repose sur des processus différents selon le style d'adaptation de l'éveil, et qu'il est possible que celui-ci soit transposé dans le rêve.

Les recherches portant sur le paradoxe maîtrise/compensation ont montré qu'un événement stressant de l'éveil affecte le contenu des rêves; il conviendrait de clarifier si cet impact touche l'ensemble des rêves de façon systématique (Cartwright & al., 1984; Breger & al., 1971) ou une partie d'entre eux (Lauer & al., 1987). De plus, Breger et ses collaborateurs (1971) ont suggéré que les stressseurs incorporés dans les rêves sont gérés à l'aide des stratégies privilégiées à l'éveil, ce qui se doit d'être vérifié.

Par ailleurs, les recherches n'ont pas encore permis de déterminer si le fait d'incorporer un événement stressant dans le rêve favorise l'adaptation à court ou à long terme.

A la suite de Breger et de ses collaborateurs (Breger, 1967, 1969; Breger & al., 1971), on suppose que le besoin de traiter ces événements chargés affectivement soit à l'origine de leur transposition dans le rêve. Toutefois, en ce qui concerne l'adaptation à court terme, l'incorporation est associée tantôt à un niveau d'anxiété accru au matin (De Koninck & Koulack, 1975; Koulack & al., 1985), tantôt à un niveau d'anxiété moindre au matin (Cohen & Cox, 1975). Par contre, certaines recherches n'ont révélé aucun lien entre la présence d'incorporations et l'humeur au matin (Sirois-Berliss & De Koninck, 1982; Lauer & al., 1987). Il est possible que ces divergences de résultats soient dues à un mécanisme d'oscillation entre la maîtrise et la compensation, comme l'ont proposé Wright et Koulack (1987); elles peuvent être également causées par des facteurs de personnalité, par le style d'adaptation à l'éveil, ou par la nature du stresser à l'étude. Pour clarifier ces divergences, il faudrait examiner le contenu des rêves survenus au cours d'une période stressante définie objectivement, selon la tradition des recherches antérieures, tout en tenant compte du style d'adaptation de l'éveil et du traitement de l'incorporation dans les rêves. Il conviendrait alors de vérifier si le style d'adaptation préféré à l'éveil est reflété dans le rêve, et si une telle incorporation favorise l'adaptation à court terme à l'éveil.

Les stratégies d'adaptation dans le rêve. L'étude des stratégies d'adaptation dans le rêve n'a soulevé l'intérêt des chercheurs que depuis une dizaine d'années; bien qu'ayant apporté des premiers éclaircissements, elle demeure en développement. Ce courant de recherche dérive des études sur le lien entre le rêve et la personnalité, thème cher aux chercheurs des années '60, puis laissé de côté jusqu'au milieu des années '80. Dans leur ensemble, les premières recherches portant sur le rêve et la personnalité ont montré que les caractéristiques individuelles, comme le style cognitif, l'imagination, etc sont reflétées dans le rêve (voir Hauri, 1970, pour une recension). Des recherches plus récentes ont mis en évidence le lien entre la personnalité, le rappel, l'organisation et le contenu du rêve (Lang & O'Connor, 1984; Cann & Donderi, 1986; Hartmann, Elkin & Carg, 1991).

La recherche menée par Lang et O'Connor (1984) avait pour but d'examiner les différences individuelles dans le rappel du contenu du rêve en fonction des trois dimensions de la personnalité définies par Eysenck (Eysenck & Eysenck, 1975), soit: le névrotisme, le psychotisme et l'extraversion. Cent trente sujets ont complété le questionnaire de personnalité de Eysenck; ils ont également évalué rétrospectivement différents paramètres de leurs rêves et leur sommeil: fréquence et contenu des rêves,

émotions dans les rêves, humeur au matin, qualité du sommeil, etc. Les résultats ont montré une correspondance entre l'activité onirique et la personnalité. Des corrélations significatives ont été observées entre le type de personnalité et le contenu du rêve, particulièrement dans le cas du névrotisme. Comparées aux autres, les personnes ayant un score élevé à l'échelle de névrotisme ont rapporté avoir plus d'émotions négatives, plus d'événements anxiogènes (conflits, poursuites, chutes, échecs, etc) dans leurs rêves; elles ont également rapporté plus de thèmes relatifs au passé. De plus, les personnes caractérisées par le névrotisme se rappelaient plus fréquemment leurs rêves que les personnes présentant les traits liés au psychotisme ou à l'extraversion. Les auteurs ont conclu que l'activité onirique est étroitement liée au fonctionnement de la personnalité. Pour eux, la correspondance entre la dimension névrotique et le contenu manifeste du rêve suggère que le style d'adaptation affectif est sous-jacent à l'élaboration du rêve. "Dream themes dovetail into waking themes, implying that a stable person-specific coping style may be operating in both cases" (Lang & O'Connor, 1984, p218).

Deux recherches récentes (Rim, 1986; Rose & Perlis, 1991) ont examiné le lien entre le contenu du rêve et les stratégies d'adaptation de l'éveil. Reprenant le principe

voulant que le rêve est en soi un mode d'adaptation, ces recherches ont surtout exploré la relation entre le contenu du rêve et les stratégies d'adaptation préférées à l'éveil. Bien que ces deux études portent sur la continuité entre le contenu du rêve et la vie éveillée, elles n'ont pas visé à mesurer l'impact de l'activité onirique sur l'humeur à l'éveil.

Rim (1986) a cherché à établir le lien entre les stratégies d'adaptation de l'éveil et trois dimensions du contenu du rêve, inspirées de celles de Lang et O'Connor (1984):

- (1) l'évitement¹: tout élément provoquant la peur, par exemple les animaux, les événements futurs, les endroits étranges, les événements surnaturels, le vol, etc
- (2) l'érotisme: toute activité sexuelle, réussite ou romance; tout personnage familier
- (3) le risque: tout élément associé aux accidents, aux chutes, à l'aventure et au voyage; toute résolution de problèmes

Cinquante étudiants diplômés ont complété le Ways of Coping Checklist (Stress and coping project, 1983; cité par Rim, 1986) et le questionnaire rétrospectif d'analyse du rêve élaboré par Lang et O'Connor. A l'aide d'une analyse factorielle, l'auteure a identifié les huit stratégies d'adaptation de l'éveil suivantes:

¹Notre traduction.

- (1) la résolution de problème¹: analyser la situation ou tenter de la comprendre
- (2) la fantaisie: imaginer que le problème disparaît
- (3) le détachement: chercher à oublier la situation problématique
- (4) la recherche de soutien social: chercher à obtenir de l'information ou le soutien émotif de quelqu'un d'autre
- (5) le recadrage positif: donner un sens positif à la situation
- (6) le blâme: se blâmer, se critiquer
- (7) la réduction de tension: se reposer, se détendre, prendre des vacances
- (8) le repli sur soi: garder ses sentiments pour soi

Rim a observé des corrélations significatives entre les trois dimensions du rêve et différentes stratégies de l'éveil: les corrélations significatives les plus élevées se situaient entre chacune des trois dimensions du rêve et la stratégie détachement de l'éveil. Elle a observé une corrélation négative entre la dimension risque du rêve et la stratégie résolution de problème de l'éveil. Elle a conclu à une correspondance entre les stratégies d'adaptation de l'éveil et le contenu du rêve, particulièrement en ce qui concerne les stratégies de détachement. Ce dernier style d'adaptation serait transposé dans le rêve, contrairement à la résolution de problème qui serait particulière à l'éveil.

Se situant dans la lignée des recherches de Lang et

O'Connor (1984) et de Rim (1986), l'étude de Rose et Perlis (1991) visait à examiner le lien entre les stratégies d'adaptation de l'éveil (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986) et celles observées dans le rêve. Après avoir complété le Ways of Coping Checklist, 22 participants ont noté leurs rêves à la maison pendant une période de vingt jours. Pour chacun des sujets, dix rêves ont été retenus au hasard et analysés à partir de dix catégories d'adaptation dans le rêve mises au point par les auteurs, soit

- (1) les rôles importants²: adopter une position grandiose de pouvoir et de responsabilité
- (2) l'acceptation de la situation: considérer l'événement avec intérêt
- (3) la rectification: corriger la situation problématique de l'éveil
- (4) la recherche d'indice dans l'environnement
- (5) la dépersonnalisation: se retirer de son corps, changer de corps
- (6) la fuite
- (7) la confrontation
- (8) la vengeance
- (9) les solutions magiques
- (10) la résignation

Les analyses statistiques ont révélé des corrélations

²Notre traduction.

positives entre cinq stratégies d'adaptation de l'éveil (la confrontation², le contrôle de soi, la distanciation, la fuite/évitement et l'acceptation de sa responsabilité) et les stratégies déployées dans le rêve. Les auteurs ont conclu que les stratégies d'adaptation du rêve sont en continuité avec celles de l'éveil.

Dans l'ensemble, ces recherches ont montré un lien entre certaines stratégies d'adaptation de l'éveil et celles observées dans le rêve (Rim, 1986; Rose & Perlis, 1991). D'après Rim, le fait que certaines stratégies de l'éveil soient transposées dans le rêve, alors que d'autres ne le sont pas, dépend du caractère particulier du rêve et de l'éveil: des stratégies seraient utilisées exclusivement dans le rêve et d'autres exclusivement dans la vie éveillée. Ainsi, les solutions magiques sont de toute évidence propres au monde du rêve. Cependant, il est possible que d'autres stratégies, considérées jusqu'ici exclusives à l'éveil, n'aient pas été observées dans le rêve parce que les catégories de cotation utilisées ne permettaient pas de les relever. Par exemple, aucune des deux recherches (Rim, 1986; Rose & Perlis, 1991) n'avait de catégorie d'analyse correspondant à la résolution de problème ou au travail cognitif, qui avaient été observés par Cohen et Cox (1975). De plus, l'étude de Rim, parce qu'elle reposait sur un questionnaire rétrospectif, ne permettait pas un examen

exhaustif du contenu des rêves. D'autre part, ni Rim ni Rose et Perlis n'ont basé leur recherche sur l'étude d'un stressleur précis, ce qui a pu les mener à l'observation de liens hasardeux entre les stratégies d'adaptation de l'éveil et celles des rêves. Néanmoins, malgré leurs limites, ces deux études proposent des idées intéressantes qui valent la peine d'être vérifiées de façon plus approfondie. Il conviendrait notamment de vérifier si les stratégies déployées à l'éveil dans le cas d'un stressleur particulier sont reflétées dans les rêves qui l'incorporent.

Stress et stratégies d'adaptation à l'éveil

Plusieurs auteurs ont souligné l'importance de situer la recherche portant sur les fonctions adaptatives du rêve dans le cadre d'une théorie du stress et de l'adaptation (Breger & al., 1971; Cohen & Cox, 1975; Koulack, 1991; Lauer & al., 1987). Le modèle de Lazarus et Folkman (1984; Folkman & Lazarus, 1985; 1988; Folkman & al., 1986) a été retenu par certains d'entre eux; ils ont justifié ce choix par le développement théorique et l'opérationnalisation du modèle (Breger & al., 1971; Koulack, 1991; Lauer & al., 1987; Rim, 1984; Rose & Perlis, 1991)

Le stress et les émotions.

Le modèle de Lazarus et Folkman (1984; Folkman &

Lazarus, 1985; 1988; Folkman & al., 1986; DeLongis & al., 1988) stipule que le stress résulte d'une transaction entre la personne et l'environnement. Il s'agit d'une réponse analogue à une émotion, et découle d'une double évaluation cognitive, soit: l'évaluation primaire et l'évaluation secondaire. Par l'évaluation primaire, une personne estime si la situation met ses ressources à l'épreuve et menace son bien-être. Elle évalue, par exemple, si l'événement représente une menace éventuelle pour son intégrité physique, ses valeurs, ses objectifs personnels, la santé d'une personne aimée, etc (Folkman & Lazarus, 1985). Par l'évaluation secondaire, la personne évalue si elle dispose des moyens d'adaptation nécessaires pour faire face à l'événement; ce faisant, elle envisage ce qu'elle peut accomplir pour régler la situation: obtenir plus d'informations, confronter autrui, éviter, chercher du réconfort, etc (Folkman & Lazarus, 1985). Il est à noter que les évaluations primaire et secondaire sont étroitement liées.

Les émotions ont d'abord été conçues comme une mesure indirecte des évaluations primaire et secondaire (Folkman & Lazarus, 1985; Drumheller, Eicke & Scherer, 1991). Cependant, dans des travaux plus récents, Lazarus (1993) les a placées au coeur de sa théorie, redéfinissant le stress en termes de "subset of emotion" (Lazarus, 1993; p21)

"If we know only that a person is experiencing psychological stress, we have useful information, but it is far more useful to know that a person feels angry, anxious, guilty, sad, happy, proud, relieved or loving. Each of these emotional states says something different about the conditions being faced and subjectively appraised by the person, that person's goal commitments and beliefs, and how a troubled person-environment relationship is being coped with, all of which are salient features of the emotion process and its outcomes (Lazarus, 1993; p23).

La première de ces définitions est retenue ici puisque c'est sur elle que reposent les principaux travaux de Folkman et Lazarus (Folkman & Lazarus, 1985; 1988; Folkman & al., 1986).

Les stratégies d'adaptation.

Les stratégies d'adaptation sont l'ensemble des moyens mis en oeuvre pour faire face à l'événement jugé stressant (Folkman & Lazarus, 1988). Il s'agit d'un processus par lequel la personne joue un rôle actif face à l'événement stressant et modifie son comportement au fur et à mesure de l'évolution de la situation stressante.

Lazarus et Folkman (1980; 1984; Folkman & Lazarus, 1985; 1988; Folkman & al., 1986) ont opérationnalisé leur modèle en développant un questionnaire qui répertorie diverses stratégies d'adaptation lors d'un événement donné, qu'il soit identifié par les répondants ou choisi par l'expérimentateur. La première version du questionnaire, développée sur la base de notions théoriques uniquement,

permettait de classifier les tentatives d'adaptation en deux grandes classes, soit: les stratégies qui font appel aux émotions et les stratégies axées sur le problème (Folkman & Lazarus, 1988). Désireux de mieux refléter la richesse et la complexité des comportements d'adaptation, ces auteurs se sont tournés vers des méthodes empiriques pour identifier les types de stratégies utilisées par leurs sujets. Des analyses factorielles ont été effectuées à cette fin dans le contexte de deux études. La première (Folkman & Lazarus, 1985), menée auprès d'étudiants du premier cycle universitaire, avait pour objectif d'identifier les stratégies d'adaptation utilisées dans le contexte d'un examen mi-trimestriel; elle a révélé six facteurs, représentés par huit stratégies d'adaptation, soit:

- (1) la résolution de problème³: chercher à régler la situation en l'analysant ou en concentrant ses efforts pour la comprendre
- (2) la fantaisie: imaginer que le problème disparaît ou se résoud de lui-même
- (3) la distanciation: chercher à se détacher de la situation ou à la minimiser
- (4) le recadrage positif: tenter de donner un sens positif à la situation en termes de croissance personnelle ou de croyances religieuses
- (5) le blâme: se blâmer de la tournure des événements, se faire la morale
- (6) la réduction de tension: chercher à se sentir mieux en mangeant, fumant, faisant de l'exercice, etc

³Notre traduction.

- (7) l'isolement: rester à l'écart, cacher ses difficultés
- (8) le soutien social: chercher à obtenir de l'information ou le soutien émotif de quelqu'un d'autre

La seconde analyse factorielle (Folkman & al., 1986), visait à répertorier les stratégies utilisées par des adultes, vivant en couple, devant les difficultés de la vie quotidienne. L'étude menée en '86 a permis d'identifier une plus grande variété de stressseurs et de stratégies d'adaptation que celle de '85; par conséquent, Folkman et Lazarus (1988) se sont basés sur ces résultats pour mettre leur modèle au point et classifier les styles d'adaptation en fonction de huit types de stratégies d'adaptation, à savoir:

- (1) la confrontation⁴: transformer la situation par des moyens agressifs; ce type de stratégie comporte un certain degré d'hostilité et de risque
- (2) la distanciation: chercher à se détacher de la situation ou à la minimiser
- (3) le contrôle de soi: moduler ses émotions et ses comportements
- (4) le soutien social: chercher à obtenir de l'information ou le soutien émotif de quelqu'un d'autre
- (5) l'acceptation de la responsabilité: reconnaître sa contribution au développement du problème et chercher à le régler
- (6) l'évitement: tenter de fuir la situation

⁴Notre traduction.

problématique ou de l'éviter

- (7) la résolution de problème: chercher à régler la situation en l'analysant ou en concentrant ses efforts pour la comprendre
- (8) le recadrage positif: tenter de donner un sens positif à la situation en termes de croissance personnelle ou de croyances religieuses

Aucune étude n'a cependant réussi à reproduire cette structure factorielle (Parker, Endler & Bagby, 1993). Une étude consacrée aux stratégies d'adaptation de femmes noires face aux stressseurs de la vie quotidienne (Smyth & Williams, 1991) n'a fait ressortir que deux facteurs, soit: le soutien social⁵ et le recadrage positif. Une autre recherche, menée auprès de parents d'enfants souffrant du syndrome de Down (Knussen, Sloper, Cunningham & Turner, 1992), a fait ressortir cinq facteurs: le sens pratique⁵, la fantaisie, le stoïcisme, la recherche de soutien émotif et l'acceptation passive, qui sont relativement similaires aux huit facteurs identifiés par Folkman & Lazarus (1988); ils se rapprochent toutefois davantage des facteurs obtenus par ces derniers dans leur étude menée auprès d'étudiants (Folkman & Lazarus, 1985).

Scherer, Wiebe, Luther et Adams (1988) ont pour leur part présenté à des étudiants les 33 items du test dont avaient été extraits les facteurs obtenus par Folkman et Lazarus en '85. Leur étude comportait trois mises en

⁵Notre traduction.

situations (conflit d'intérêt au travail, difficultés financières et grave problème de santé). Cinq facteurs consistants avec ceux obtenus par Folkman et Lazarus (1985) ont été extraits: i) la résolution de problème⁵, ii) le détachement, iii) la fantaisie (wishful thinking), iv) la recherche de soutien social et v) le recadrage positif. Scherer et ses collaborateurs (1988) ont conclu que ces facteurs sont appropriés aux stratégies d'adaptation des étudiants, quelque soit la nature du stresser.

Dans leur ensemble, ces recherches apportent peu d'appui à l'utilisation des huit facteurs définitifs définis par Folkman et Lazarus en 1988.

"It is unclear whether variance in the factor structure is a function of persons, situations or methods of administration, or whether it is due to psychometric properties, such as lack of reliability of the measurements themselves (Folkman & Lazarus, 1988; p14).

Deux solutions de rechange ont été proposées pour contrer cette difficulté. La première, suggérée par Tennen et Herzberger (1985) consiste à faire une analyse factorielle des données recueillies pour les fins de chaque étude; la seconde, proposée par Folkman (rapportée par Tennent & Herzberger, 1985), consiste à ne conserver que les facteurs communs à toutes les analyses factorielles effectuées à ce jour. Toutefois, ces deux solutions

soulèvent des difficultés d'ordre méthodologique et théorique. En effet, la première exigerait un très grand échantillon pour satisfaire les critères d'une analyse factorielle, tandis que la validité de la seconde reste à vérifier au plan empirique. Une troisième solution, dérivant de la recherche de Scherer et ses collaborateurs (1988), est applicable seulement dans le cas d'étudiants à l'université: elle consiste à effectuer une analyse factorielle à partir des 33 items correspondant aux facteurs obtenus par Folkman et Lazarus (1985). Cette solution conservatrice permet, selon Scherer et ses collaborateurs (1988), d'obtenir des facteurs consistants avec ceux de Folkman et Lazarus (1985).

L'étude de la transaction avec un stressor peut également susciter des problèmes méthodologiques. Dans les premières recherches, les sujets se remémoraient une situation stressante passée et la façon dont ils l'avaient gérée. Toutefois, cette procédure ne permettait pas de contrôler les caractéristiques particulières de la transaction avec le stressor, ni de différencier les stratégies déployées aux différents stades du processus d'adaptation (Carver, Scheier & Weintraub, 1994). Pour contrer ces problèmes, des recherches ont examiné l'impact d'un stressor particulier, observant l'évolution des réactions au fur et à mesure que la situation se transforme;

plusieurs de ces études ont porté sur le stress d'un examen à l'université (Bolger, 1990; Bolger & Eckenrode, 1991; Carver & al., 1994; Folkman & Lazarus, 1985; Smith & Ellsworth, 1987). Cette solution est applicable à l'étude des rêves; en effet, étant donné les observations de Halliday (1993), on peut s'attendre à ce que le contenu des rêves soit modifié au cours d'une période de préparation à des examens. Cette stratégie est donc reprise ici pour étudier le contenu des rêves au cours d'une période stressante à l'éveil.

Adaptation à l'éveil et rêves: une intégration

Les conceptions du stress et des stratégies d'adaptation de Lazarus et Folkman (1984; Folkman & Lazarus, 1985; 1988; Folkman & al., 1986) éclairent d'une façon nouvelle l'étude du rêve en situation stressante, et notamment la notion voulant que les situations de stress modifient de façon systématique le contenu des rêves (Cartwright & al., 1984; Breger & al., 1971). Etant donné l'accent mis par Lazarus et Folkman sur la spécificité de la situation dans le processus d'adaptation, il convient en effet de se demander si le stress de l'éveil affecte l'imagerie onirique dans son ensemble, comme le suggère Cartwright et ses collaborateurs (1984), ou s'il influence uniquement les rêves dont le contenu réfère à la situation

stressante.

A la lumière du modèle de Lazarus et Folkman (1984; Folkman & Lazarus, 1985; 1988; Folkman & al., 1986), il convient également d'étudier la continuité entre l'éveil et les rêves qui incorporent un stresser. En effet, étant donné l'accent mis par Lazarus et Folkman sur l'évaluation subjective du stresser, l'importance de la spécificité de la situation et les stratégies d'adaptation, il est justifié de préciser la relation entre les réactions au stresser à l'éveil et dans les rêves qui l'incorporent.

Finalement, étant donné l'accent mis par Lazarus et Folkman sur l'évaluation subjective du stresser et sur les stratégies d'adaptation, il convient de se demander si l'adaptation à court terme n'est pas plutôt favorisée par l'activité du personnage du rêveur dans les rêves que par l'incorporation seulement.

Objectifs et hypothèses

La présente recherche vise donc à placer l'étude du contenu du rêve et de ses fonctions en période de stress dans le cadre de la théorie du stress et des stratégies d'adaptation de Lazarus et Folkman (1984; Folkman & Lazarus, 1985; 1988; Folkman & al., 1986). La recherche a pour but de vérifier si le contenu des rêves est lié aux réactions à une situation stressante spécifique de l'éveil; elle tente

également de vérifier si on peut prédire le stress du matin à partir du contenu des rêves. Ces deux objectifs généraux se subdivisent en trois objectifs spécifiques.

Premier objectif.

Le premier objectif consiste à vérifier, dans un contexte quasi-expérimental (Selltiz, Wrightsman & Cook, 1977), si la situation stressante que constitue la préparation d'un ou plusieurs examens modifie systématiquement le contenu des rêves. Il s'agit de déterminer si certaines dimensions du rêve diffèrent selon que i) une période est caractérisée par un cumul de stress, en l'occurrence la période de préparation d'un ou plusieurs examens, ou ii) une période ne comporte pas d'événement stressant prévu. L'hypothèse à vérifier est la suivante:

hypothèse 1a: Selon la perspective de la continuité, les rêves rapportés pendant la période de préparation d'examens comporteront significativement plus d'incorporations de l'examen, un niveau de stress plus élevé et plus d'émotions négatives (dommage et menace) que les rêves de la période sans examen.

Néanmoins, étant donné la notion de spécificité du stresser de Lazarus et Folkman (1984, Folkman & Lazarus, 1985; 1988; Folkman & al., 1986) il y a lieu de vérifier

s'il y a une différence de contenu entre i) les rêves qui incorporent un examen et ii) les rêves qui n'en incorporent pas. L'hypothèse à vérifier est la suivante:

hypothèse 1b: Selon le modèle de Lazarus et Folkman et en fonction des études d'incorporation, les rêves qui incorporent un examen comporteront un niveau de stress significativement plus élevé, plus d'émotions négatives et plus de stratégies d'adaptation que les rêves qui n'incorporent pas d'examen.

Deuxième objectif.

Le deuxième objectif consiste à établir la relation entre les réactions à la préparation d'un ou plusieurs examens à l'éveil et le contenu des rêves qui incorporent un examen. L'hypothèse à vérifier est la suivante:

hypothèse 2: Selon la perspective de la continuité, le modèle de Lazarus et Folkman et les études d'incorporation, il y a une relation positive entre l'éveil et les rêves d'incorporation en ce qui concerne le niveau de stress, les émotions et les stratégies d'adaptation.

Troisième objectif.

Le troisième objectif consiste à déterminer dans quelle mesure on peut prédire le niveau de stress au matin à partir des variables suivantes du rêve, soit: l'incorporation de l'examen, les stratégies adoptées pour y faire face et le résultat de ces dernières en termes d'échec. Etant donné les résultats de Sirois-Berliss et De Koninck, l'influence du stress du coucher sera également examinée. Cet objectif est de nature exploratoire. L'hypothèse à vérifier est la suivante:

hypothèse 3: D'après les études d'incorporation et le modèle de Lazarus et Folkman, on peut prédire le niveau de stress au matin à partir du stress du rêve, de l'incorporation de l'examen dans le rêve, de l'échec des stratégies d'adaptation dans le rêve et du stress au coucher.

L'étude se déroule selon un schème quasi-expérimental à mesures répétées (Selltitz & al., 1977); le facteur expérimental est la préparation d'un ou de plusieurs examens mi-trimestriels ou finaux. Cette période d'examens constitue la situation expérimentale. Une période sans examen et sans événement stressant prévu constitue la situation contrôle.

Méthode

Participantes

Des volontaires ont été recrutés par sollicitation en classe, dans le cadre du cours Introduction à la psychologie; on trouvera le texte de la sollicitation à l'appendice A. La collecte a été effectuée en deux temps, au cours des trimestres d'hiver '92 et '93. Un total de 75 personnes se sont portées volontaires. De ce total, 45 ont complété les exigences nécessaires à la recherche, soit 40 femmes et cinq hommes. Etant donné le nombre peu élevé de participants masculins, ceux-ci ont été exclus de l'étude pour obtenir un échantillon homogène. Cinq femmes ont également été éliminées parce qu'elles n'ont pas respecté l'horaire de prise en notes des rêves préétabli en fonction de leurs examens.

L'échantillon final comprenait donc 35 étudiantes francophones inscrites à temps complet au premier cycle à l'Université d'Ottawa. On a vérifié si ce nombre assure une puissance raisonnable pour le type de recherche menée ici. En s'appuyant sur les recherches précédentes, on a supposé un effet de taille modéré pour la plupart des analyses (Cohen, 1992), ce qui permettait d'atteindre, avec 35 sujets, une puissance allant de 72% à 76% selon les analyses. On trouvera plus de détails à ce propos à l'appendice B.

Les participantes provenaient des facultés des sciences sociales, des arts, des sciences de la santé, des sciences et de l'administration; les détails sont présentés à l'appendice C. Comme 15 d'entre elles étaient inscrites au programme de psychologie, on s'est assuré qu'elles ne formaient pas un sous-groupe distinct; les détails de cette vérification sont présentés à l'appendice D. L'âge des participantes variait de 19 à 21 ans ($M=19.06$ ans). Toutes étaient célibataires; 19 d'entre elles vivaient une relation amoureuse au moment de la recherche. La plupart vivaient chez leurs parents ($N=21$), tandis que d'autres habitaient en résidence ($N=6$) ou en appartement avec des ami(e)s ou leur copain ($N=8$). Toutes provenaient de milieu socioéconomique moyen ou aisé.

Conformément aux exigences du comité de déontologie de l'Université d'Ottawa, les participantes ont été informées des exigences de la recherche et assurées de la confidentialité de leur participation et de l'analyse de leurs rêves; un exemplaire du formulaire de consentement est présenté à l'appendice E. Un atelier de deux heures portant sur les rêves incubatoires (Delaney, 1990) et sur l'interprétation du rêve selon la méthode de Ullmann et Zimmerman (1979) a été offert aux sujets pour les remercier de leur participation.

Documents

Chaque participante a reçu une trousse qui comprenait un questionnaire d'informations personnelles et deux journaux. Le questionnaire couvre les données biographiques suivantes: âge, occupation des parents, relation amoureuse actuelle, études, emploi; un exemplaire est présenté à l'appendice F. Les journaux sont destinés, d'une part, à la prise en note des événements quotidiens, de même qu'à l'état émotif au coucher, au réveil et, d'autre part, au récit des rêves. Chaque journal est subdivisé pour couvrir une période de 10 jours; l'un d'eux couvre une période d'examens mi-trimestriels ou finaux (période expérimentale), tandis que l'autre correspond à une période sans examen (période contrôle). La période d'examens précédait ou suivait la période contrôle selon l'horaire de chaque participante: chez 18 d'entre elles, la période d'examens survenait la première; elle suivait la période contrôle chez les 17 autres. Une analyse préalable a été effectuée pour s'assurer que l'ordre des périodes n'a pas eu d'effet.

Variable indépendante

La période de préparation à un ou plusieurs examens constitue la situation expérimentale. Il s'agissait d'examens mi-trimestriels pour la plupart des participantes, et d'examens finaux pour deux d'entre elles. Ces participantes ne différaient pas des autres en ce qui

concerne les enjeux et la difficulté attendue de l'examen, le sentiment de contrôle dans leur préparation et leur niveau de stress. Par ailleurs, il convenait de s'assurer que l'examen constituait bien un stressleur; cette vérification a été faite en comparant les mesures de stress à l'éveil effectuées au cours des périodes expérimentale et contrôle.

Les types de stressleurs rencontrés au cours de la période contrôle ont été répertoriés. La description de l'événement le plus stressant vécu au cours de cette période a été obtenue par le biais d'une question ouverte, qui demande de décrire de façon aussi détaillée que possible l'événement le plus stressant vécu au cours de ces dix jours, selon les recommandations de Folkman & Lazarus (1988). La nature de ce stressleur a été identifiée à l'aide de l'inventaire des stressleurs mis au point par Zautra, Guarnaccia et Dohrenwend (1986; Zautra, Guarnaccia, Reich & Dohrenwend, 1988), le "Inventory of Small Life Events" (ISLE). Le ISLE vise à identifier les stressleurs dans 13 domaines de la vie courante comme l'emploi, les relations familiales, la vie sociale, les études, la santé, et la situation financière. Utilisé dans sa forme originale, le ISLE présente un coefficient de fidélité élevé, soit plus de 90% pour 167 des 178 items. Les auteurs ont rapporté de fortes corrélations entre les scores obtenus au moyen du

ISLE et d'un autre inventaire de stressseurs, le PERI (Dohrenwend, Krasnoff, Askenasy & Dohrenwend, 1978), ce qui suggère une validité théorique satisfaisante.

L'identification des stressseurs a été faite par deux juges indépendantes, à l'aide de la classification du ISLE; les détails apparaissent à l'appendice G. La fidélité inter-juges s'élevait à 89%. Onze participantes ont rapporté un stressseur relatif aux études, autre qu'un examen, pendant cette période. Les analyses de l'hypothèse 1a ont été reprises en excluant ce sous-groupe particulier afin de s'assurer qu'il n'a pas contaminé nos observations (voir l'appendice H).

Variables dépendantes

Les variables dépendantes sont regroupées en deux classes: celles qui concernent l'éveil et celles qui sont relatives au rêve.

Variables de l'éveil.

Les variables de l'éveil résultent de l'auto-évaluation des rêveuses. Elles correspondent aux trois dimensions suivantes:

Niveau de stress. Le niveau de stress a été évalué à trois reprises au cours de la journée, soit: au moment du

coucher, au réveil et au moment où le stress a été ressenti le plus intensément au cours de la journée. Les rêveuses l'ont évalué au moyen d'une échelle de type Likert en cinq points construite pour les fins de la recherche (voir les appendices I, J et K). Une approche par auto-évaluation a été privilégiée parce que, en plus d'être économique et efficace, elle s'avère utile (Derogatis & Coons, 1993; Haan, 1993; Holt, 1993) et suffisamment sensible (Derogatis & Coons, 1993) pour relever les variations d'humeur au jour le jour. Cette échelle possède une validité théorique seulement. La fidélité de l'échelle ne pouvant être évaluée par une épreuve test-retest, l'échantillon a été divisé aléatoirement en deux sous-groupes afin de comparer leurs évaluations rapportées au cours de la période de préparation aux examens. Les résultats de cette comparaison sont présentés à l'appendice L.

Etat émotif. L'état émotif a été évalué au moment du coucher et au réveil. Les rêveuses l'ont évalué au moyen d'une grille mise au point par Folkman et Lazarus (1985); un exemplaire est présenté aux appendices J et K. Cette grille comprend 15 émotions regroupées empiriquement (Lazarus & Folkman, 1980) en quatre classes (sentiment de menace, sentiment de dommage et sentiment de perte, sentiment de défi, sentiment de bénéfice). Leur intensité est mesurée par un score allant de 0 (pas du tout) à 4 (beaucoup). Les

coefficients α (Folkman & Lazarus, 1985) obtenus pour les trois administrations faites au cours de l'étude de 1985 varient de 0.59 à 0.84 ($Md=0.79$).

Stratégies d'adaptation. Les stratégies d'adaptation ont été mesurées à l'aide d'une version française du Ways of Coping Questionnaire (WCQ) de Lazarus et Folkman (1984; Folkman & Lazarus, 1988), qui présente une liste de 66 stratégies d'adaptation. Cet inventaire a été traduit par deux membres de notre entourage; la traduction obtenue a été ensuite comparée à deux autres versions françaises effectuées ailleurs, et a été révisée après discussion, au besoin. Ce questionnaire sera désigné ici sous le titre Inventaire des stratégies d'adaptation (ISA).

Les qualités psychométriques du WCQ ont été révisées. Il est à noter que l'utilisation des critères psychométriques traditionnels aux échelles d'adaptation est une question controversée (Coyne & Gottlieb, 1996). En effet, certains auteurs (Parker & Endler, 1992) considèrent qu'il s'agit d'une condition essentielle; d'autres estiment que cette approche n'est pas appropriée étant donné la nature changeante du processus d'adaptation en fonction de la personne et de la situation (Folkman, 1992; Stone, Kennedy-Moore & Newman, 1991). Malgré ce débat, de

nombreuses études ont examiné les caractéristiques psychométriques du WCQ.

Folkman et Lazarus (1980) ont effectué une première vérification de la consistance interne du WCQ au cours de sa construction. Les auteurs ont demandé à un groupe d'étudiants de premier cycle et d'études supérieures de classer les items dans les catégories stratégies axées sur les émotions et stratégies axées sur le problème. Ils ont observé un accord inter-juges de 91%. Une étude comparable menée par Leigh (1979; cité par Scherer & al., 1988) auprès d'étudiants du premier cycle a révélé un accord inter-juges de 78%.

Toutefois, on observe que les coefficients α varient d'une étude à l'autre selon la structure factorielle obtenue; de plus, la plupart des études révèlent des coefficients modérés. Ainsi, dans leur recherche de 1985, Folkman et Lazarus ont extrait huit facteurs, dont les coefficients α s'élèvent de 0.56 à 0.85 (Mdn=0.73). Par ailleurs, ils ont obtenu huit facteurs légèrement différents dans leur étude de 1986; les coefficients α vont de 0.61 à 0.79 (Mdn=0.69).

La stabilité de la structure factorielle du WCQ n'est pas encore démontrée. Ainsi, Parker et ses collaborateurs (Parker & al., 1993) n'ont pas réussi à reproduire la structure factorielle du WCQ dans une épreuve de test-retest impliquant le même type de stresser; ils ont conclu à des

problèmes psychométriques inhérents au questionnaire. De même, d'autres auteurs rapportent des structures factorielles partiellement ou peu consistantes avec celles obtenues par Folkman et ses collaborateurs en 1985 et 1986 (Smyth & Williams, 1991). Cependant, certains chercheurs ont obtenu des facteurs qui s'apparentent à ceux obtenus par Folkman et Lazarus dans leur étude de 1985 (Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro & Becker, 1985; Knussen & al., 1992; Scherer & al., 1988); ainsi, Scherer et ses collaborateurs ont rapporté des coefficients de congruence allant de 0.950 à 0.996 ($Mdn=0.987$) entre leurs facteurs et ceux de Folkman et Lazarus (1985). Il n'est pas possible de déterminer si ces contradictions reflètent les fluctuations naturelles du processus d'adaptation ou si elles proviennent des déficiences psychométriques du WCQ (Folkman et al., 1988; Coyne & Gottlieb, 1996). Pour contrer ce problème, Tennen et Herzberger (1985), ainsi que Parker et ses collaborateurs (1993), ont suggéré d'effectuer une analyse factorielle dans le cadre de chaque étude. Suivant la recommandation de Scherer et ses collaborateurs (1988), l'analyse factorielle est effectuée ici à partir des 33 items correspondant aux facteurs obtenus par Folkman et Lazarus (1985). Cette stratégie permettrait, selon Scherer, d'obtenir des facteurs consistants avec ceux de Folkman et Lazarus (1985). On trouvera la liste de ces items à l'appendice M.

La validité théorique du WCQ est soutenue par une série

de recherches montrant que l'adaptation met en oeuvre des mécanismes axés sur le problème à résoudre et sur les émotions (Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus & Folkman, 1980), qu'elle constitue un processus (Folkman & Lazarus, 1985), et qu'elle fluctue selon l'évaluation de la situation (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman & al., 1986; Drumheller & al., 1991). La validité théorique du WCQ est également soutenue par une étude de convergence entre le WCQ et le MCI (Multidimensional Coping Inventory) menée par Endler et Parker (1990).

Par contre, la validité théorique du WCQ est mise en doute par Parker & ses collaborateurs (1993), qui ont observé des corrélations élevées entre les facteurs extraits dans le cadre de leur étude; cette observation va à l'encontre du postulat de multidimensionalité avancé par Lazarus et Folkman.

La validité de contenu du WCQ est problématique lorsque l'inventaire est considéré dans son entier. En effet, le test présente une faiblesse au niveau de la représentativité des items: la plupart des items se rapportent aux stratégies d'adaptation axées sur les émotions alors qu'il a été établi que les sujets utilisent à la fois des stratégies axées sur le problème et des stratégies axées sur les émotions dans 94% à 98% des cas (Folkman & Lazarus, 1988). De plus, Ben-Porath, Waller et Butcher (1991) ont signalé que l'inventaire présente des items inappropriés selon le type

de situation à l'étude: d'après eux, de 2.1% à 83.9% ($M=21.5\%$) des items seraient inappropriés. Les auteurs notent que le fait de corriger ces items élimine l'effet de la situation sur le style d'adaptation, ce qui remet en question la validité théorique de l'inventaire. Le fait de restreindre ici l'analyse factorielle aux 33 items mentionnés vise à contrer en partie le problème des items inappropriés.

Par contre, plusieurs recherches soutiennent la validité liée à un critère (criterion validity) du WCQ. Ainsi, Folkman et Lazarus (1985) ont observé des variations significatives des émotions ressenties au cours des trois stades d'une situation stressante. De même, Drumheller et ses collaborateurs (1991) ont obtenu des corrélations positives significatives entre le niveau quotidien de stress et la fréquence des stratégies d'adaptation.

Dans l'ensemble, le WCQ présente donc des avantages et des inconvénients. Largement utilisé, il est facile à administrer et peut être utilisé dans le cas de divers stressseurs. Plusieurs recherches soutiennent sa validité théorique et sa validité liée à un critère. La stabilité de sa structure factorielle et sa validité de contenu peuvent s'avérer problématiques; pour contrer ce problème, on a utilisé ici la forme abrégée suggérée par Scherer et ses collaborateurs (1988) et refait l'analyse factorielle.

Deux copies de l'ISA, annexées au journal de la période expérimentale, ont permis de répertorier les stratégies d'adaptation utilisées respectivement pendant la préparation aux examens et pendant l'attente des résultats (Folkman & Lazarus, 1985). Le premier ISA, présenté à l'appendice N, comprend l'inventaire des stratégies d'adaptation proprement dit et une section d'informations relatives aux examens. Cette section comprend des questions préliminaires à propos de la date et du nombre d'examens, et demande d'évaluer le degré de difficulté attendu de chaque examen. Ces informations ont servi à déterminer l'horaire de la période expérimentale pour chaque étudiante. Le second ISA comprend, en plus de l'inventaire lui-même, des questions portant sur la difficulté réelle des examens; on le retrouve à l'appendice O.

Un autre ISA était annexé au journal tenu au cours de la période contrôle: ce questionnaire vise à répertorier les stratégies d'adaptation utilisées pour faire face à l'événement le plus stressant rencontré au cours de cette période, suivant la méthode utilisée par Folkman et Lazarus (1988). En plus de l'ISA, le questionnaire comporte une question demandant de décrire l'événement le plus stressant survenu au cours de ces dix jours. Un exemplaire est joint à l'appendice P.

Variables du rêve.

Les rêves ont été recueillis sous forme de récits libres, sur des fiches à cet effet incluses dans les journaux. Les consignes demandent aux participantes de noter leurs rêves en mentionnant tous les détails dont elles se souviennent (voir l'appendice Q). Cinq dimensions du rêve ont été mesurées:

Incorporation directe ou indirecte de l'examen. La définition de l'incorporation directe, adaptée de celle proposée par Breger et ses collaborateurs (1971), réfère à la présence dans le rêve d'un élément relatif à un examen, qu'il s'agisse d'une activité, d'un décor, d'un personnage ou d'un objet. Les critères détaillés de cotation sont présentés à l'appendice R. Une incorporation indirecte correspond à la représentation symbolique ou déguisée du stresser dans le rêve (Breger & al., 1971). Un élément du rêve était considéré comme une incorporation indirecte s'il impliquait une évaluation autre qu'un examen, par exemple une compétition sportive ou une évaluation au travail, ou des activités d'étude sans référence aux examens. Les critères détaillés de cotation sont présentés à l'appendice R. Breger et ses collaborateurs (1971) ont rapporté une fidélité inter-juges de 0.90 pour leur échelle d'incorporation directe et de 0.65 pour leur échelle d'incorporation indirecte. Comme les modifications de ces

échelles sont importantes dans le contexte de la présente étude, la fidélité inter-juges se doit d'être réévaluée.

Niveau de stress. Le niveau de stress réfère à l'intensité du stress dans le rêve. Un rêve était considéré stressant s'il comprenait au moins un événement comportant une menace, une perte, un dommage ou un défi pour la rêveuse, conformément à la définition de Lazarus et Folkman (1984; Folkman & al., 1986). La présence ou l'absence d'un tel événement a été identifiée à l'aide d'une catégorie de cotation adaptée de la catégorie de menace de Framo et de ses collaborateurs (1962; cités par Winget & Kramer, 1970). Selon Framo, un élément du rêve constitue une menace s'il met en jeu la sécurité, le style de vie ou les relations interpersonnelles significatives du rêveur. Framo et ses collaborateurs ont rapporté un coefficient de fidélité inter-juges de 0.89 en ce qui concerne la présence de menace dans le rêve. Ils ont obtenu un coefficient de 0.92 quant à la direction de la menace. La validité liée à un critère de cette échelle est soutenue par une recherche menée par Winget et Kapp (cités par Winget & Kramer, 1970), qui ont obtenu des corrélations positives entre le niveau d'anxiété et la présence de menace dans le rêve.

Le degré de stress a été mesuré à l'aide d'une échelle ordinale de stress adaptée de l'échelle d'anxiété de Breger

et ses collaborateurs (1971), qui a été largement utilisée dans les recherches sur le rêve en situation de stress. Breger et ses collaborateurs ont rapporté un coefficient de fidélité inter-juges de 0.90 en ce qui a trait à leur échelle d'anxiété. Notre adaptation de cette échelle comprend quatre niveaux, allant de l'absence de stress dans le rêve à un niveau de stress intense. Les critères détaillés de cotation sont présentés à l'appendice S.

Stratégies d'adaptation. Les stratégies d'adaptation ont été identifiées à l'aide de quatre catégories résultant de l'analyse factorielle de l'ISA (voir l'appendice T). Les stratégies sont présentées au tableau suivant:

Tableau 1

Catégories de stratégies d'adaptation

Stratégies	Définition
Résolution active	La rêveuse gère directement le problème par l'action ou la réflexion
Recherche de soutien social	La rêveuse tente d'obtenir du soutien émotif ou de l'information d'un autre personnage
Evitement/résignation	La rêveuse ignore la situation stressante ou s'y soumet sans chercher à la résoudre
Recadrage positif	La rêveuse tente de donner un sens positif à la situation

Les critères détaillés de cotation sont présentés à l'appendice U.

La présence d'un stresser dans le rêve est une condition nécessaire à l'identification d'une stratégie d'adaptation. Il n'existe pas à ce jour de catégorie d'analyse qui identifie spécifiquement des stressers dans les rêves; toutefois, les catégories événements malchanceux et interactions agressives de Hall et Van de Castle (1966) correspondent suffisamment aux stressers du ISLE (Zautra & al., 1986; Zautra & al., 1988) pour être utilisées ici. La catégorie événements malchanceux regroupe les événements désagréables qui surviennent dans le rêve, qu'il s'agisse d'obstacles, de retards, de contretemps, d'accidents, etc. Pour les besoins de la recherche, on y a ajouté une catégorie permettant d'identifier les situations d'examens, d'évaluation et de compétition, de même que les changements de style de vie. Les critères détaillés de cotation sont présentés à l'appendice V. La catégorie interactions agressives permet d'identifier les agressions verbales, gestuelles ou physiques dans le rêve. Elle correspond aux tentatives, de la part d'un personnage du rêve, de contrarier, rejeter, exploiter ou blesser un autre personnage. On trouvera les critères de cotation à l'appendice W.

Hall et Van de Castle (1966) ont rapporté un coefficient de fidélité de 0.71 pour la catégorie événements malchanceux et de 0.72 pour la catégorie interactions agressives. L'identification des stressseurs a été faite par la méthode du groupe de consensus décrite par L'Ecuyer (1990); le groupe était composé de quatre étudiants ignorant les hypothèses de la recherche, tous inscrits au premier cycle à l'université. Ils se sont rencontrés pendant 12 semaines, à raison de deux heures par semaine, pour mener à bien l'analyse.

Emotions. Les émotions retenues sont la colère, l'appréhension, la tristesse et la joie. Elles ont été identifiées à l'aide des catégories définies par Hall et Van de Castle (1966). Les auteurs ont rapporté un coefficient de fidélité inter-juges de 0.63.

Les catégories colère et tristesse ont été combinées pour correspondre au sentiment de dommage de Folkman et ses collaborateurs (1985; 1986): l'appréhension équivaut à leur sentiment de menace et la joie à leur sentiment de bénéfice.

Dénouement des stratégies d'adaptation dans le rêve.

Il était nécessaire de connaître le dénouement des stratégies d'adaptation dans le rêve pour la vérification de l'hypothèse 3. Ils ont été identifiés en termes de succès

et d'échec, d'après les catégories à cet effet mises au point par Hall et Van de Castle (1966). Les auteurs ont rapporté un coefficient de fidélité inter-juges de 0.56 pour la catégorie succès et de 1.00 pour la catégorie échec.

Le contenu manifeste des rêves a été analysé par deux juges indépendantes qui ignoraient les hypothèses de la recherche. Les juges étaient des étudiantes, l'une du premier cycle et l'autre aux études supérieures, qui se sont portées volontaires pour collaborer à la recherche. Elles ont été toutes deux formées à l'analyse des rêves par nos soins; la première a été formée par l'expérimentatrice et la seconde par une collaboratrice. Le tiers des rêves a été analysé par les deux juges afin de vérifier la fidélité inter-juges. La cotation a été faite en deux étapes, de la façon suivante: une première partie comprenant 20% des rêves a été analysée par les deux juges dès le début du processus de cotation, puis une seconde partie comprenant 13% des rêves sélectionnés au hasard dans le reste des rêves a été analysée par les deux juges à mi-course. Le coefficient kappa de Cohen (Norusis, 1992) a été utilisé pour calculer la fidélité. Cet indice a été préféré à l'indice de plein accord (perfect agreement) de Hall et Van de Castle (1966), parce qu'il tient compte des accords obtenus par hasard. Il est calculé selon la formule suivante (Norusis, 1992):

$$\text{kappa} = \frac{P_{\text{accord}} - P_{\text{hasard}}}{(1 - P_{\text{hasard}})}$$

Les coefficients sont présentés au tableau 2.

Tableau 2

Coefficients de fidélité inter-juges

Catégorie	Coefficient kappa
Stress	0.93
Incorporation de l'examen	0.82
Emotions	0.72
Stratégies d'adaptation	0.80
Succès	0.69
Echec	0.84

Déroulement de la recherche

L'expérimentatrice a joint les volontaires par téléphone, puis les a rencontrées une première fois en petits groupes pour leur remettre les directives (voir un exemplaire aux appendices X et Y); elle leur a remis à ce moment le questionnaire d'informations personnelles et le premier journal. Elle a déterminé les périodes de prise en note avec chaque participante, selon l'horaire de chacune.

Les participantes ont complété les journaux à la maison. Elles ont effectué quatre tâches quotidiennes: au

moment du coucher, elles décrivaient les principaux événements de leur journée et évaluaient leur niveau de stress et leur état émotif; au réveil, elles notaient les rêves dont elles se souvenaient et évaluaient à nouveau leur niveau de stress et leur état émotif. Au cours de la période expérimentale, les participantes complétaient le premier ISA la veille du premier examen et le second à la fin de la période. Au cours de la période contrôle, elles complétaient un seul ISA, à la fin de la période.

L'expérimentatrice a assuré un suivi téléphonique à raison d'un appel par semaine à chaque participante, pour vérifier le bon déroulement de la collecte des données, répondre aux questions éventuelles et entretenir la motivation.

L'expérimentatrice a rencontré les participantes individuellement une deuxième fois pour recueillir le premier journal et leur remettre le second. Elle les a rencontrées une troisième fois pour recueillir le second journal de rêves et répondre aux questions. Les participantes qui le désiraient ont assisté à un atelier portant sur le rêve, une fois leur participation terminée; 25 rêveuses ont participé à cette activité.

Résultats

Vérification préalable

Une vérification préalable a été faite pour s'assurer que la situation expérimentale, c'est-à-dire la préparation d'un ou plusieurs examens, a induit quotidiennement à l'éveil un stress et des émotions négatives dont le niveau moyen est plus élevé qu'en période contrôle. Il a également été vérifié que l'ordre des périodes, c'est-à-dire le fait que la période d'examens survienne avant ou après la période contrôle, n'a pas eu d'effet.

Les évaluations du stress et des émotions négatives faites au coucher pendant les trois jours précédant les examens ont été compilées sous forme de moyennes pour chaque participante; les mêmes calculs ont été faits pour les niveaux de stress et d'émotions négatives rapportés le soir pendant les 10 jours de la période contrôle. Ces scores sont présentés au tableau 3.

Les données des deux périodes ont été comparées à l'aide d'une analyse de la variance multivariée à mesures répétées 2 X 2 (période X ordre). Les postulats de ce type d'analyse (O'Brien et Kaiser, 1985) ont été vérifiés (voir l'appendice Z).

Tableau 3

Scores moyens du stress et des émotions négatives à l'éveil pour les périodes d'examens et contrôle selon l'ordre des périodes (35 rêveuses)

Période	Stress		Emotions	
	<u>M</u>	<u>ET</u>	<u>M</u>	<u>ET</u>
Examens				
Avant contrôle	1.45	0.61	1.31	0.89
Après contrôle	1.57	0.63	1.26	0.94
Contrôle				
Après examens	0.89	0.70	0.75	0.51
Avant examens	1.11	0.57	0.84	0.59

Le facteur période a produit un effet principal significatif sur les variables prises globalement (Wilks' $\lambda=0.838$, $p<0.01$). Le facteur ordre n'a pas eu d'effet significatif (Wilks' $\lambda=0.997$, $p>0.05$). L'interaction entre les facteurs période et ordre ne s'est pas avérée significative (Wilks' $\lambda=0.976$, $p>0,05$).

L'analyse univariée pour le stress a fait ressortir un effet principal significatif du facteur période ($F(1,66)=11.55$, $p=0.001$). Le niveau moyen de stress de la période d'examens (M=1.51, ET=0.61) est plus élevé que celui de la période contrôle (M=1.00, ET=0.64).

L'analyse univariée pour les émotions négatives a également révélé un effet principal significatif du facteur

période ($F(1,66)=7.50$, $p<0.01$). Le score moyen des émotions négatives de la période d'examens est plus élevé ($M=1.29$, $ET=0.90$) que celui de la période contrôle ($M=0.79$, $ET=0.54$).

On constate donc, en résumé, que la situation expérimentale a eu l'effet significatif désiré sur le stress et les émotions négatives de l'éveil, et que l'ordre des périodes n'a pas eu d'effet significatif.

Comparaison des rêves de la période d'examens et de la période contrôle (hypothèse 1a)

L'hypothèse 1a prédisait que les rêves de la période d'examens présenteraient un niveau de stress plus élevé, plus d'incorporations d'examen et plus d'émotions négatives que ceux de la période contrôle.

Chaque participante a rapporté en moyenne 4.4 rêves au cours des trois jours précédant les examens, pour un total de 174 rêves. Chacun de ces rêves a été pairé avec un rêve de la même participante choisi au hasard parmi ceux de la période contrôle. Donc, 348 rêves au total ont servi à la vérification de cette hypothèse. Le nombre de mots par rêve a été calculé pour s'assurer que la longueur des rêves des deux périodes ne différait pas. Un test t à mesures

répétées n'a pas révélé de différence significative entre la longueur des rêves des deux périodes ($t(34)=-0.15$, $p>0.05$). Les récits de rêves de la période de préparation aux examens comportaient en moyenne 106.56 mots ($ET=67.56$), et ceux de la période contrôle comportaient 110.87 mots ($ET=70.90$).

Les fréquences des variables du rêve stress, sentiment de menace et sentiment de dommage, de même que les scores d'incorporation d'examen, ont été compilés pour la période de préparation à l'examen et la période contrôle, respectivement. Etant donné le peu d'entrées dans les catégories sentiment de menace et sentiment de dommage, ces deux variables ont été regroupées en une seule, appelée émotions négatives. Comme le nombre de rêves différait d'une participante à l'autre, les scores des différentes catégories ont été compilés sous forme de moyenne pour chaque participante. La comparaison des rêves des deux périodes a donc été basée sur la comparaison des scores moyens de chaque catégorie du rêve. Le tableau 4 présente les scores moyens de chacune des catégories pour les rêves des périodes d'examens et contrôle.

Les données ont été examinées avant les analyses statistiques pour déceler les erreurs d'entrée et les valeurs manquantes. Le nombre d'entrées était égal pour les deux périodes ($N=35$). Il n'y avait pas de données

manquantes. Les postulats de la MANOVA à mesures répétées (O'Brien et Kaiser, 1985) ont été vérifiés (voir l'appendice Z).

Tableau 4

Scores moyens des variables des rêves de la période d'examens et de la période contrôle (35 rêveuses)

Variable du rêve	Période d'examens		Période contrôle	
	<u>M</u>	<u>ET</u>	<u>M</u>	<u>ET</u>
Niveau de stress	0.79	0.43	0.71	0.52
Incorporation d'examen	0.48	0.55	0.35	0.47
Emotions négatives	0.13	0.20	0.14	0.21

Les résultats de la MANOVA n'ont pas révélé de différence significative entre les périodes pour l'ensemble des variables ($T^2(3,32)=0.072$, $p>0.05$). Comme les résultats au niveau multivarié ne se sont pas avérés significatifs, il n'était pas opportun de passer à l'analyse au niveau univarié. L'hypothèse n'a donc pas été vérifiée. La puissance atteinte de cette analyse est 69.0% (Stevens, 1992).

Analyses supplémentaires.

Puisqu'aucune différence significative n'a été observée entre les rêves des deux périodes, des analyses supplémentaires ont été effectuées pour vérifier si le contenu des rêves est lié aux différences individuelles dans la façon de faire face aux examens. Le niveau de stress du rêve a été examiné en fonction de trois variables de l'éveil choisies à partir du modèle de stress et de stratégies d'adaptation de Lazarus et Folkman (1984; Folkman & Lazarus 1985; 1988; Folkman & al., 1986): i) l'intensité du stress ressenti, ii) l'évaluation cognitive des enjeux impliqués par la préparation aux examens (évaluation primaire), et iii) l'évaluation du contrôle ressenti face aux examens (évaluation secondaire).

Les scores des variables enjeux et contrôle ont été compilés. Le score moyen de l'évaluation des enjeux est de 1.53 (ET=0.77) et la médiane des scores de contrôle est de 2.

Un premier test t a été effectué pour comparer le niveau de stress du rêve chez les participantes qui ont rapporté un niveau de stress élevé à l'éveil et chez celles qui ont rapporté un stress faible. L'échantillon a été divisé en deux à la moyenne des évaluations du stress de l'éveil (M=1.51). Le test t pour groupes inégaux ne s'est

pas avéré significatif ($t(30.22)=0.22$, $p>0.05$). Le niveau moyen de stress des rêves des participantes rapportant un stress élevé à l'éveil ($N=19$) est de 0.81 ($ET=0.52$), et celui des participantes rapportant un stress faible à l'éveil ($N=16$) est de 0.78 ($ET=0.31$). La puissance atteinte de cette analyse est presque nulle (Howell, 1992).

Un second test t a été effectué pour comparer le stress du rêve chez les participantes ayant rapporté des enjeux élevés face à l'examen et chez celles ayant rapporté des enjeux moins élevés. L'échantillon a été divisé en deux à la moyenne des évaluations des enjeux ($M=1.53$). Le test t pour groupes inégaux n'a pas fait ressortir de différence significative ($t(31.51)=-1.79$, $p>0.05$). Le niveau moyen de stress des rêves des participantes rapportant des enjeux élevés ($N=17$) correspond à 0.66 ($ET=0.45$); celui des participantes rapportant des enjeux faibles ($N=18$) est de 0.91 ($ET=0.38$). La puissance atteinte de cette analyse est 43.0% (Howell, 1992).

Finalement, un troisième test t a été fait pour comparer le stress du rêve chez les participantes ayant rapporté un sentiment de contrôle élevé face aux examens et chez celles ayant rapporté un sentiment de contrôle faible. L'échantillon a été divisé en deux à la médiane des évaluations du contrôle ($Mdn=2$). Le test t pour groupes

inégaux ne s'est pas révélé significatif ($t(6.47)=1.52$, $p>0.05$). Le niveau moyen de stress des rêves du sous-groupe sentiment de contrôle élevé ($N=29$) est de 0.84 ($ET=0.40$); celui du sous-groupe sentiment de contrôle faible ($N=6$) est de 0.53 ($ET=0.49$). La puissance de cette analyse est de 40.0% (Howell, 1992).

Ces analyses révèlent, en résumé, que le niveau de stress du rêve n'était pas lié à l'intensité du stress de l'éveil, ni à l'évaluation des enjeux ou au sentiment de contrôle ressenti face aux examens.

Comparaison des rêves avec et sans incorporation (Hypothèse 1b)

L'hypothèse 1b prédisait que les rêves d'incorporation de la période d'examen comporteraient un niveau de stress plus élevé, plus d'émotions négatives et plus de stratégies d'adaptation que les rêves sans incorporation de la même période.

Les rêves des 22 participantes qui ont rapporté des incorporations ont été repris ici, pour un total de 38 rêves d'incorporation. Dix de ces rêves présentent des incorporations directes tandis que les autres présentent des incorporations indirectes. Les fréquences des variables

stress, émotions négatives et stratégies d'adaptation ont été compilées pour les rêves d'incorporation et les rêves sans incorporation, et ont été transformées en scores moyens; ils sont présentés au tableau 5.

Une analyse de la variance multivariée à mesures répétées a été effectuée. Les postulats ont été vérifiés (voir l'appendice Z).

Tableau 5

Scores moyens des variables des rêves avec et sans incorporation (22 rêveuses)

Variable du rêve	Rêves d'incorporation		Rêves sans incorporation	
	<u>M</u>	<u>ET</u>	<u>M</u>	<u>ET</u>
Niveau de stress	0.93	0.66	0.76	0.37
Émotions négatives	0.20	0.30	0.11	0.17
Stratégies d'adaptation	0.27	0.36	0.12	0.11

Bien que les résultats soient dans la direction attendue, l'analyse n'a pas révélé de différence significative au niveau multivarié entre les deux types de rêves ($T^2(3,19)=0.217$, $p>0.50$); l'hypothèse n'a donc pas été vérifiée. La puissance atteinte de cette analyse correspond à 75.5% (Stevens, 1992).

Analyses supplémentaires.

Les rêves d'incorporation ont été étudiés plus avant par deux autres séries d'analyses. La première visait à comparer le contenu des rêves d'incorporation des deux périodes en termes de niveau de stress et d'émotions négatives. La seconde a testé la différence entre les participantes qui ont eu des rêves d'incorporation et celles qui n'en ont pas eu; cette vérification a été faite pour les mesures de stress de l'éveil, d'émotions négatives et de stratégies d'adaptation.

La première analyse supplémentaire a porté sur les rêves d'incorporation des deux périodes. Vingt-deux participantes ont rapporté des rêves d'incorporation au cours de la période d'examens ($N=38$ rêves), pour un total de 10 rêves d'incorporation directe et 28 rêves d'incorporation indirecte. Il y avait incorporation directe ou indirecte d'examen dans 31.63% des rêves de chaque participante ($M=1.73$, $ET=1.03$) au cours de cette période. Il est à noter que, parmi ces 22 participantes, 16 ont également rapporté des rêves d'incorporation au cours de la période contrôle.

En tout, 22 participantes ont rapporté des rêves d'incorporation au cours de la période contrôle ($N=28$ rêves); il s'agissait de 4 rêves d'incorporation directe et 24 rêves d'incorporation indirecte. Il y avait incorporation directe ou indirecte dans 29.86% des rêves de

chaque participante au cours de la période contrôle ($\bar{M}=1.27$, $ET=0.46$).

Le niveau de stress des rêves d'incorporation des deux périodes a été comparé au moyen d'un test t , qui n'a pas révélé de différence significative ($t(37.50)=-0.01$, $p>0.05$). Le niveau moyen de stress des rêves d'incorporation de la période d'examens est de 0.996 ($ET=1.04$) et celui de la période contrôle est de 1.000 ($ET=0.73$). La puissance atteinte est presque nulle (Howell, 1992).

Les scores d'émotions négatives des rêves d'incorporation des périodes d'examens et contrôle ont été comparés au moyen d'un khi carré. L'analyse n'a pas révélé de différence significative ($\text{khi carré}(1, N=44)=0.89$, $p>0.05$). Les rêves d'incorporation de cinq participantes comprennent au moins une émotion négative pendant la période d'examens; ceux de huit participantes en présentent pendant la période contrôle. La puissance de cette analyse est de 29.0% (Domhoff, 1996).

La seconde analyse supplémentaire visait à comparer les mesures de stratégies d'adaptation, de stress et d'émotions négatives de l'éveil entre les participantes qui ont eu des rêves d'incorporation et celles qui n'en ont pas eu.

Les scores des stratégies d'adaptation de l'éveil ont été compilés selon les directives de Folkman et Lazarus

(1988) et transformés en scores moyens; ils sont présentés au tableau 6.

Tableau 6

Scores des stratégies d'adaptation de l'éveil des participantes avec et sans rêves d'incorporation (35 rêveuses)

Stratégie de l'éveil	avec incorporation (22 rêveuses)		sans incorporation (13 rêveuses)	
	<u>M</u>	<u>ET</u>	<u>M</u>	<u>ET</u>
Recherche de soutien social	1.01	0.89	0.89	0.59
Évitement/résignation	0.97	0.61	1.28	0.53
Résolution active	1.27	0.63	1.79	0.44
Recadrage positif	1.14	0.74	1.40	0.80

Les stratégies d'adaptation des deux sous-groupes ont été comparées à l'aide d'une analyse de la variance multivariée. Les postulats (Norusis, 1992) en ont été vérifiés (voir l'appendice Z).

L'analyse a révélé une différence significative entre les deux groupes (Wilks' lambda=0.72, $p<0.05$). Les analyses post hoc, effectuées à l'aide du test de Tuckey HSD pour groupes inégaux, ont révélé une différence significative en

ce qui a trait à la résolution active de l'éveil ($p < 0.03$). Aucune différence significative n'a été observée pour la recherche de soutien social ($p > 0.05$), l'évitement/résignation ($p > 0.05$) et le recadrage positif ($p > 0.05$).

Un test t pour groupes inégaux a permis de comparer le niveau de stress de l'éveil des participantes avec et sans rêves d'incorporation. Il n'a pas révélé de différence significative ($t(17.58) = 0.61$, $p > 0.05$). Le niveau de stress de l'éveil des participantes qui ont eu des rêves d'incorporation s'élève à 1.56 ($ET = 0.49$); celui des participantes qui n'ont pas eu de tels rêves est de 1.42 ($ET = 0.79$). La puissance atteinte de cette analyse est 8.0% (Howell, 1992).

Un second test t pour groupes inégaux a permis de comparer les émotions négatives de l'éveil; il n'a pas fait ressortir de différence significative entre les deux sous-groupes ($t(20.36) = 0.11$, $p > 0.05$). Le score moyen des émotions négatives de l'éveil est de 0.65 ($ET = 0.41$) pour les participantes qui ont eu des rêves d'incorporation, et de 0.63 ($ET = 0.53$) pour les autres. La puissance atteinte de cette analyse est presque nulle (Howell, 1992).

On constate donc une différence au niveau des

stratégies d'adaptation de l'éveil entre les participantes qui ont eu des rêves d'incorporation et celles qui n'en ont pas eu. Aucune différence n'est observée entre les deux sous-groupes en ce qui concerne le niveau de stress et les émotions négatives de l'éveil.

Correspondance entre les mesures de l'éveil et le contenu des rêves d'incorporation (hypothèse 2)

L'hypothèse 2 prédisait des corrélations positives entre les mesures des rêves et les variables correspondantes de l'éveil, soit: le stress, les émotions négatives et les stratégies d'adaptation.

Seuls les rêves d'incorporation des 22 participantes qui ont eu des incorporations directe ou indirecte ont été utilisés (N=38 rêves). Les fréquences des variables émotions négatives, résolution active, recherche de soutien social, recadrage positif et évitement/résignation ont été compilées; un score moyen a été calculé pour chacune des variables. Les variables recadrage positif et évitement/résignation n'ont pas été observées dans les rêves, et la recherche de soutien social n'a été observée qu'à une occasion; elles ont donc été exclues de l'analyse. Les données sont présentées au tableau 7.

Tableau 7

Scores moyens des variables des rêves d'incorporation (22 rêveuses)

Variable du rêve	<u>M</u>	<u>ET</u>
Stress	0.93	0.63
Émotions négatives	0.19	0.32
Stratégie d'adaptation		
Résolution active	0.53	0.72

Les évaluations du stress et des émotions négatives faites au coucher pendant les trois jours avant les examens ont été compilées et transformées en scores moyens pour chaque participante. Les scores des stratégies d'adaptation de l'éveil calculés précédemment ont été repris. On trouvera ces résultats au tableau 8.

Les données ont été examinées avant l'analyse de corrélation afin de déceler toute erreur d'entrée. Les postulats de la corrélation de Pearson ont été vérifiés (voir l'appendice Z). Comme les distributions des variables émotions négatives du rêve et résolution active dans le rêve se sont avérées dichotomiques, leur relation avec les variables correspondantes de l'éveil a été vérifiée au moyen de points bisériaux.

Tableau 8

Scores moyens des variables de l'éveil de la période d'examens (22 rêveuses)

Variable de l'éveil	<u>M</u>	<u>ET</u>
Stress	1.57	0.49
Émotions négatives	0.67	0.39
Stratégies d'adaptation		
Résolution active	1.27	0.75
Recherche de soutien social	0.90	0.69
Evitement/Résignation	1.03	0.77
Recadrage positif	1.63	0.16

Une corrélation de Pearson entre le stress au coucher et le stress du rêve ne s'est pas avérée significative ($r = -0.08$, $p > 0.05$). La puissance atteinte est de 9.0% (Cohen & Cohen, 1975). Un point bisérial, calculé entre les émotions négatives de l'éveil et celles des rêves, s'est avéré significatif ($r_{pb} = -.42$, $p = 0.05$). Des points bisériaux ont également été calculés entre chaque stratégie d'adaptation de l'éveil et la résolution active dans les rêves. Afin de limiter le risque d'une erreur de premier type, le seuil de signification a été ajusté pour tenir compte du nombre de comparaisons, soit $\alpha = 0.05/4 = 0.0125$. Les résultats de ces analyses sont présentés au tableau 9. La puissance atteinte pour les analyses non significatives

varie de 11% à 26.9% (Cohen & Cohen, 1975).

Tableau 9

Points bisériaux entre les stratégies de l'éveil et celles des rêves d'incorporation (22 rêveuses)

Stratégie de l'éveil	Résolution active dans les rêves
Résolution active	0.31
Recherche de soutien social	0.33
Évitement/Résignation	-0.05
Recadrage positif	0.51*

* $p=0.01$.

En résumé, bien qu'aucune corrélation significative n'ait été observée entre le stress de l'éveil et celui des rêves, on constate une relation inverse significative entre les émotions négatives de l'éveil et celles des rêves et une relation positive significative entre le recadrage positif à l'éveil et la résolution active dans les rêves.

Prédiction du niveau de stress du matin à partir des variables du rêve et du stress au coucher (hypothèse 3)

Selon la troisième hypothèse, le niveau de stress du matin pourrait être prédit par le contenu du rêve ou, plus

spécifiquement, par le stress du rêve, la fréquence d'incorporation d'examen et la fréquence d'échec des stratégies d'adaptation observés dans les rêves.

Les rêves de l'avant-veille de l'examen ont été utilisés à cette fin. L'avant-veille a été préférée à la nuit précédant l'examen pour éviter que l'imminence de l'examen n'accentue outre mesure le stress d'anticipation. Trente et une participantes ont eu des rêves au cours de cette nuit ($N=53$ rêves, dont 8 rêves d'incorporation); elles ont rapporté en moyenne 1.71 rêves ($ET=1.34$). Les fréquences des variables du rêve stress et échec des stratégies d'adaptation, de même que le score d'incorporation d'examen ont été compilés et transformés en moyennes; elle sont présentées au tableau 10.

Le niveau de stress moyen du matin est de 1.90 ($ET=0.94$) et celui du coucher est de 1.55 ($ET=0.93$).

Tableau 10

Scores moyens des variables des rêves rapportés l'avant-veille de l'examen jugé le plus difficile (31 rêveuses)

Variable du rêve	<u>M</u>	<u>ET</u>
Stress	0.98	0.74
Incorporation	0.39	0.83
Échec des stratégies d'adaptation	0.13	0.32

Les postulats de la régression multiple (Tabachnick & Fidell, 1989) ont été vérifiés (voir l'appendice Z). Comme les distributions des variables incorporation et échec des stratégies d'adaptation ne correspondent pas à la courbe normale, ces variables ont été transformées en variables dichotomiques.

Une régression multiple hiérarchique a été effectuée. La variable dépendante est le niveau de stress du matin. L'ordre d'entrée des variables indépendantes a été déterminé de façon théorique (Tabachnick & Fidell, 1989), la priorité ayant été accordée aux variables du rêve jugées les plus importantes pour la prédiction du stress du matin, soit: i) l'échec, ii) le stress, iii) l'incorporation d'examen. Le stress au coucher a été inclus en dernier lieu. Cette stratégie permettait d'examiner la proportion de la variance du stress du matin expliquée par les variables du rêve, et permettait d'éviter que le stress au coucher ne prenne dès le départ tout le crédit de la variance expliquée (Tabachnick & Fidell, 1989). Le tableau 11 présente les principaux paramètres obtenus après l'entrée de chacune des variables.

Seule la variable stress du soir contribue significativement à la régression; l'intercept a une valeur de 0.63 et contribue significativement à la régression ($t=2.28$, $p<0.05$). L'équation de régression finale permet d'expliquer 35.71% de la variance totale.

Tableau 11

Paramètres de la régression hiérarchique pour les variables prédisant le stress du matin (31 rêves)

Etape	Variable	β	R^2	F	dl	augmentation R^2	F augm. R^2
1.	Échec des stratégies d'adaptation	0.24	0.23	1.69	1	0.06	0.20
2.	Stress du rêve	0.31	0.26	1.86	2	0.06	0.17
3.	Incorporation directe/indirecte	0.22	0.12	1.33	3	0.01	0.55
4.	Stress au coucher	0.71	0.67	7.66*	4	0.41	23.32*

* $p < 0.001$

Analyses supplémentaires.

Des tests t ont été faits pour comparer le niveau de stress du matin des participantes réparties en différents sous-groupes selon le contenu de leurs rêves, soit le niveau de stress, l'incorporation et l'échec des stratégies d'adaptation.

Un premier test t a été effectué pour comparer le stress du matin chez les participantes qui ont eu des rêves stressants et chez celles qui ont eu des rêves moins stressants. L'échantillon a été divisé en deux à la moyenne du niveau de stress du rêve ($M=0.98$). Le test t pour groupes inégaux ne s'est pas avéré significatif ($t(22.08)=0.78$, $p>0.05$). Le niveau de stress du matin des participantes ayant des rêves stressants ($N=20$) correspond à 2.00 ($ET=0.97$); celui des participantes rapportant des rêves moins stressants ($N=11$) est de 1.73 ($ET=0.91$). La puissance atteinte de cette analyse est 9.0% (Howell, 1992).

Une seconde analyse a été faite pour comparer le stress du matin chez les participantes qui ont eu des rêves d'incorporation ($N=9$) et chez celles qui n'en ont pas eu ($N=22$). Le test t pour groupes inégaux ne s'est pas révélé significatif ($t(17.35)=1.30$, $p>0.05$). Le niveau moyen de stress du matin des participantes ayant eu des incorporations correspond à 2.22 ($ET=0.83$); celui des

participantes n'ayant pas eu d'incorporation est de 1.77 ($ET=0.97$). La puissance atteinte de cette analyse est 22.0% (Howell, 1992).

Une dernière analyse a comparé le stress du matin chez les participantes qui ont eu des rêves d'échec et chez celles qui n'en ont pas eu. Le test t pour groupes inégaux n'a révélé aucune différence significative entre les deux groupes ($t(5.83)=1.35$, $p>0.05$). Le niveau moyen de stress du matin des participantes ayant eu des rêves d'échec ($N=5$) correspond à 2.40 ($ET=0.89$); celui des autres ($N=26$) est de 1.81 ($ET=0.94$). La puissance de cette analyse est de 26.0% (Howell, 1992).

On constate donc, en résumé, que le stress du matin n'est pas lié au niveau de stress du rêve, ni à la présence d'incorporation ou à l'échec des stratégies d'adaptation dans les rêves.

Discussion

L'étude visait à examiner les rêves survenus au cours d'une période stressante de l'éveil, à savoir la préparation d'examens, et à les comparer à ceux d'une période moins stressante. Suite à une analyse préliminaire qui a montré que les participantes ont ressenti plus de stress et d'émotions négatives au cours de la période d'examens qu'au cours de la période contrôle, le lien entre ces réactions à l'éveil et le contenu des rêves a été testé sous différents angles.

L'analyse correspondant à l'hypothèse 1a consistait à vérifier si, dans leur ensemble, les rêves de la période stressante étaient différents de ceux de la période contrôle en ce qui a trait au niveau de stress, aux émotions négatives et aux incorporations. Des analyses supplémentaires ont été ajoutées pour examiner plus en profondeur le lien entre le contenu des rêves et la transaction avec le stressleur. Ces analyses ont examiné le niveau de stress des rêves en fonction de trois variables de l'éveil, soit: le niveau de stress, l'importance des enjeux entourant les examens et le sentiment de contrôle face à leur préparation.

L'analyse correspondant à l'hypothèse 1b visait à vérifier si les rêves qui incorporaient le stressleur étaient différents de ceux qui ne l'incorporaient pas; cette

comparaison a été faite pour le niveau de stress, les émotions négatives et les stratégies d'adaptation. Les rêves d'incorporation ont été étudiés plus avant au moyen de deux séries d'analyses supplémentaires. La première a comparé le contenu des rêves d'incorporation des deux périodes en ce qui a trait au niveau de stress, aux émotions négatives et aux stratégies d'adaptation. La seconde a comparé les participantes qui ont eu des rêves d'incorporation et celles qui n'en ont pas eu.

L'analyse vérifiant l'hypothèse 2 examinait le lien entre la situation stressante et les rêves de façon encore plus précise, en établissant la correspondance entre les réactions de l'éveil, c'est-à-dire le niveau de stress, les émotions et les stratégies d'adaptation, et les variables équivalentes dans les rêves d'incorporation.

Changeant de perspective, l'analyse correspondant à l'hypothèse 3 a vérifié si le niveau de stress du matin pouvait être prédit à partir des variables des rêves et du stress au coucher. Des analyses supplémentaires ont été effectuées pour comparer le niveau de stress du matin des participantes en fonction du contenu de leurs rêves.

Les résultats sont discutés dans le contexte des perspectives de la continuité et de la maîtrise, de même que dans celui de la théorie du stress et des stratégies d'adaptation de Lazarus et Folkman (1984; Folkman & Lazarus 1985; 1988; Folkman & al., 1986). Des exemples de rêves

sont présentées à l'occasion pour mieux illustrer nos propos.

Comparaison des rêves des périodes d'examens et contrôle
(hypothèse 1a)

La première hypothèse s'appuyait sur la notion de continuité; elle prédisait que le contenu manifeste des rêves serait modifié systématiquement au cours d'une période stressante à l'éveil, soit la préparation à des examens. Plus spécifiquement, il s'agissait de vérifier si les rêves rapportés au réveil au cours d'une période d'examens présentaient plus d'incorporations de l'examen, un niveau de stress plus élevé, et plus d'émotions négatives que les rêves de la période contrôle. L'hypothèse n'a pas été vérifiée puisque aucune différence significative n'a été observée sur les trois mesures au cours des deux périodes.

En supposant qu'ils ne soient pas dus à un manque de puissance statistique, nos résultats montrent que le stress accru à l'éveil par la préparation d'examens n'est pas lié à une augmentation des incorporations de l'examen dans les rêves. En s'inspirant des notions d'Hartmann (1995, 1996) sur les rêves de traumatisme et les rêves ordinaires, on peut supposer que les examens n'ont pas induit un stress

suffisamment intense pour être transposé de façon saillante dans l'ensemble des rêves.

"For many of us leading fairly ordinary lives, there are many emotional concerns active at any one time, and it is not easy to determine one dominant emotion; thus our dreams often seem confused and almost random" (Hartmann, 1996; p. 153).

Les mêmes notions expliqueraient la convergence entre nos résultats et ceux de De Koninck et Koulack (1975), leur recherche ne reposant pas sur un stress très intense. De même, ces notions rendraient compte de la différence entre nos observations et celles de Breger (Breger & al., 1971), les recherches de ce dernier portant sur des situations très stressantes. Cependant, nos résultats ne concordent pas avec ceux de Cohen et Cox (1975); peut-être des facteurs de personnalité sont-ils en cause, la moitié de leurs sujets ayant obtenu un score élevé sur une échelle de névrotisme. La comparaison avec ces recherches doit toutefois être prudente puisqu'elles ont été menées en laboratoire: elles impliquaient notamment la présentation des stressseurs juste avant le coucher et des collectes des rêves à la suite de réveils en sommeil paradoxal.

D'autre part, nos résultats révèlent que le stress et des émotions négatives accrus de l'éveil ne sont pas significativement liés à une augmentation de ces mêmes

mesures dans les rêves de la période d'examens pris dans leur ensemble. Ces observations concordent avec celles de certaines études (De Koninck & Koulack., 1975; Cohen & Cox, 1975), et diffèrent des résultats de quelques autres (Breger & al., 1971; Cartwright & al., 1984; Koulack & al., 1985; Sirois-Berliss & De Koninck, 1982). Peut-être les caractéristiques de la transaction avec le stresser sont-elles également en cause ici: le stress et les émotions négatives d'intensité moyenne à l'éveil n'auraient pas imprégné systématiquement l'imagerie onirique de façon saisissante.

La situation d'examens n'ayant pas eu l'effet attendu sur le rêve, des analyses supplémentaires ont été effectuées pour tenir compte des différences individuelles dans la façon d'appréhender les examens. Ces analyses n'ont fait ressortir aucune différence significative pour chacune des mesures. Il n'y avait pas de différence significative entre le niveau de stress des rêves des participantes rapportant un niveau de stress élevé à l'éveil et celui des participantes rapportant un niveau de stress faible. De même, il n'y avait pas de différence significative entre le niveau de stress des rêves des participantes rapportant des enjeux importants et celui des participantes rapportant peu d'enjeux. Finalement, il n'y avait pas de différence significative entre le niveau de stress des rêves des

participantes rapportant un sentiment de contrôle élevé et celui des participantes rapportant un sentiment de contrôle faible. Le niveau de stress des rêves ne semble donc pas lié ici à l'intensité du stress, aux enjeux ou au sentiment de contrôle ressenti face aux examens.

Cependant, cette conclusion n'est pas généralisable à tous les types de situations stressantes. Comme mentionné plus haut, il faut garder à l'esprit que, pour la plupart des participantes, les examens ont induit un stress de niveau moyen. De plus, les examens comportaient des enjeux allant de faibles à moyens pour la majorité des participantes, et impliquaient un sentiment de contrôle moyen.

Comparaison des rêves d'incorporation et sans incorporation (hypothèse 1b)

L'hypothèse 1b examinait plus avant les rêves rapportés au cours d'une situation stressante en comparant, pour la période d'examens seulement, le contenu manifeste des rêves avec et sans incorporation. Selon cette hypothèse, basée à la fois sur la perspective de la continuité et la notion de spécificité du stressor de Folkman et Lazarus (1984; Folkman & Lazarus, 1985, 1988; Folkman & al., 1986), les rêves d'incorporation de la période d'examens devraient

comporter plus de stress, plus d'émotions négatives et plus de stratégies d'adaptation que les rêves sans incorporation. L'hypothèse n'a pas été vérifiée: les rêves d'incorporation de la période d'examens ne se sont pas avérés significativement différents des rêves sans incorporation.

Se basant sur les mêmes notions théoriques, on a également vérifié si les rêves d'incorporation de la période d'examens sont différents de ceux de la période contrôle. Encore une fois, aucune différence significative n'a été constatée: les rêves d'incorporation de la période d'examens ne comportent pas plus de stress et d'émotions négatives que ceux de la période contrôle. Des exemples de rêves d'incorporation des deux périodes sont présentés, à titre illustratif, à l'appendice Z1.

L'absence de différence significative entre les rêves d'incorporation et sans incorporation, d'une part, et les rêves d'incorporation des deux périodes, d'autre part, révèle que le stress et les émotions négatives de l'éveil n'ont pas imprégné de façon particulière les rêves qui incorporent le stresser. Il est possible que la définition des incorporations indirectes soit à l'origine de tels résultats, certains rêves pouvant avoir reflété des situations scolaires banales de l'éveil qui n'ont pas la charge émotionnelle d'un examen; si tel est le cas, des différences existantes ont peut-être été noyées. Cependant,

il est également possible que les rêves d'incorporation ne soient pas différents des autres dans le cas d'un stress moyen à l'éveil, soit parce que de telles situations n'imprègnent pas le rêve d'images saisantes (Hartmann, 1995; 1996), soit parce que les préoccupations relatives aux examens y sont entremêlées à d'autres préoccupations (Hartmann, 1996).

Pourtant, la présence de rêves d'incorporation chez les deux tiers des participantes va dans le sens de la théorie et des observations de Hall (1953; Bell & Hall, 1971; Moss, 1970) qui avait constaté que, indépendamment du niveau de stress à l'éveil, les rêves reflètent les principales préoccupations et activités de l'éveil. La présence d'incorporation dans les rêves va également dans le sens des résultats de Lortie-Lussier et ses collaborateurs (Côté & al., 1996; Lortie-Lussier & Delorme, 1990; Lortie-Lussier & al., 1985; 1990; 1992; Rinfret & al., 1991), qui avaient observé une continuité entre les rêves et les préoccupations relatives aux rôles sociaux de l'éveil. Puisque nos participantes poursuivaient leurs études pendant toute la durée de la recherche, les incorporations observées au cours de cette période reflétaient sans doute les préoccupations liées à ces activités.

Nos résultats, lorsqu'ils sont pris de pair avec ceux

de Hall et de Lortie-Lussier, laissent donc entrevoir une dualité possible dans le processus de la continuité: ils suggèrent que l'imagerie onirique n'est pas imprégnée systématiquement du stress et des émotions négatives ressentis au cours d'une période de stress peu intense à l'éveil, mais reflète néanmoins les préoccupations associées aux activités quotidiennes et aux rôles sociaux.

Cependant, ni les notions de Hall, ni celles de Lortie-Lussier n'expliquent l'absence d'incorporation observée chez le tiers de nos participantes. Une analyse supplémentaire a donc été effectuée afin de comparer les participantes qui ont eu des rêves d'incorporation et celles qui n'en ont pas eu. Les analyses ont révélé des différences significatives dans les stratégies d'adaptation préférées à l'éveil: les participantes qui ont eu des rêves d'incorporation ont rapporté moins de résolution active à l'éveil que celles qui n'ont pas eu de tels rêves. Il semble donc que l'incorporation soit liée au style d'adaptation de l'éveil, comme l'ont déjà suggéré différents auteurs (Breger & al., 1971; Hartmann, 1991; Lang & O'Connor, 1984; Lauer & al., 1987). Puisqu'aucune différence significative n'a été observée entre les deux groupes en ce qui concerne l'intensité du stress et des émotions négatives ressenties à l'éveil, l'incorporation n'est pas directement liée à ces

réactions de l'éveil. On peut en conclure, comme l'avaient déjà suggéré Lauer et ses collaborateurs (1987), que "the decisive intervening variable could be the coping style" (p. 269).

Il est particulièrement intéressant de constater que l'absence d'incorporation est associée à la résolution active de l'éveil, qui consiste à mettre en oeuvre des actions concrètes pour faire face aux examens, par exemple: analyser la situation, suivre un plan d'action et trouver différentes solutions. L'utilisation de cette stratégie préviendrait-elle l'incorporation? On peut le supposer. Parmi les stratégies identifiées chez nos participantes, la résolution active est la seule qui implique des moyens pratiques pour se préparer aux examens; il se pourrait donc que les rêveuses qui se préparent moins activement aux examens tentent de les gérer dans leur rêves. Interprétées en ce sens, nos observations sont compatibles avec la perspective de la maîtrise au sens entendu par Breger (1967, 1969; Breger & al., 1971), soit une tentative de gérer les préoccupations de l'éveil.

L'observation d'un lien entre l'incorporation et des différences individuelles dans le style d'adaptation a des implications théoriques et méthodologiques importantes pour la recherche sur le rêve. Elle invite à articuler la

définition de la continuité afin de la concevoir, non pas comme un phénomène monolithique, mais comme un processus dont la manifestation dépend de caractéristiques personnelles. Il serait donc important d'inclure l'examen de différences individuelles dans les recherches menées en ce sens. La définition de la maîtrise devrait également être nuancée en termes de différences individuelles pour tenir compte du style d'adaptation de l'éveil. Dans les recherches qui y sont consacrées, il importerait de prendre en considération les stratégies d'adaptation déployées pour faire face au stress. Il se pourrait notamment que des différences individuelles sur ce plan soient à l'origine des résultats contradictoires obtenus jusqu'ici en ce qui concerne l'incorporation d'événements stressants (Breger & al., 1971; De Koninck & Koulack, 1975; Cohen & Cox, 1975; Koulack & al., 1985; Sirois-Berliss & De Koninck, 1982; Lauer & al., 1987).

Correspondance entre les mesures de l'éveil et le contenu des rêves d'incorporation (hypothèse 2)

La deuxième hypothèse prédisait une corrélation positive entre les réactions de l'éveil, c'est-à-dire le stress, les émotions négatives et les stratégies d'adaptation, et les variables équivalentes observées dans

les rêves qui incorporent l'examen. Comme les analyses discutées plus haut le laissent présager, cette hypothèse n'a pas été vérifiée: il n'y avait pas de relation significative entre le niveau de stress de l'éveil et celui des rêves; de plus, une relation inverse significative a été observée entre les émotions négatives de l'éveil et celles des rêves, tandis qu'une relation positive significative a été observée entre la stratégie recadrage positif de l'éveil et la résolution active du rêve.

A nouveau, il se peut que certains de nos résultats soient le produit d'une puissance statistique insuffisante. Toutefois, il est également possible que les observations faites ici résultent du phénomène discuté plus haut, à savoir l'absence d'une imprégnation systématique du stress et des émotions négatives de l'éveil dans les rêves d'incorporation au cours d'une période moyennement stressante à l'éveil. La relation entre les mesures de l'éveil et du rêve sera examinée plus avant dans les sections suivantes.

Le stress

Les résultats indiquent qu'il n'y a pas de relation significative entre le niveau de stress de l'éveil et celui des rêves d'incorporation. Toutefois, on a observé que les

trois-quarts des rêveuses ($N=17$) ont rapporté au moins un rêve d'incorporation stressant; parmi celles-ci, quatre ont eu également des rêves d'incorporation plutôt neutres et deux des rêves mettant en scène des situations de réussite. Les cinq autres participantes ont rapporté des rêves d'incorporation neutres; deux d'entre elles ont eu aussi des rêves d'incorporation très agréables ou même de gloire. Les récits suivants illustrent deux rêves d'incorporation stressants rapportés par la même participante; les éléments d'incorporation sont mis en évidence par des caractères gras.

Dans ce rêve, j'ai étudié tout le temps. J'avais à **apprendre par coeur toutes mes notes**. Celles-ci n'étaient pas claires et j'avais de la difficulté à comprendre mon écriture. Plusieurs de mes amies me posaient des questions et m'empêchaient d'étudier. [...] Une des pattes de ma chaise s'est brisée. J'ai commencé à chanter mais tout sortait de travers. Je chantais et **mémorisais la matière pour l'examen** en même temps (rêve d'incorporation directe, rêveuse no 32).

Mon père m'expliquait **ma sociologie**, mais je n'avais pas le temps de l'écouter. J'étais très distraite et **je faisais d'autres devoirs** pendant qu'il m'expliquait. La fenêtre était ouverte et le vent poussait **mes feuilles** sur la table. Ensuite [...] mon père s'est mis à m'expliquer **ma psychologie**. **J'avais beaucoup de devoirs** et je ne semblais pas pouvoir arriver à tout terminer (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 32).

Voici un rêve d'incorporation stressant et un neutre

rapportés par une autre rêveuse:

C'était un lundi après-midi à 3h30. J'étais au restaurant avec mon ami. Tout à coup, je me suis rappelé que **j'avais un examen de philosophie à 4 heures. Je n'avais pas encore commencé à étudier.** Je paniquais! [...] **J'ai rencontré une amie du cours qui m'a prêté ses notes,** mais je ne les comprenais pas. J'étais très inquiète. A un moment, **j'ai aperçu mon professeur** et il n'était pas au cours (rêve d'incorporation directe, rêveuse no 28).

Je me trouvais quelque part à **discuter des questions de sociologie** avec d'autres personnes (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 28).

Une troisième rêveuse a rapporté les deux rêves d'incorporation ci-dessous, l'un stressant et l'autre de réussite:

J'étais chez mes parents. [...] **Je me hâtais pour aller faire mon test de psycho** car il était une heure et **c'était l'heure de mon cours.** Je suis sortie de la maison. Je me sentais perdue, je ne savais pas où aller pour faire mon test. Je paniquais. Mon père est sorti de la maison et m'a dit qu'il viendrait me reconduire à Ottawa. Je me suis fâchée... il était trop tard, j'avais manqué mon test. Je pleurais, c'était la grosse frustration, je me sentais très stressée (rêve d'incorporation directe, rêveuse no 31).

J'étais à ma graduation. J'avais quatre billets seulement. [...] La mère de mon chum me demanda huit billets. Je lui ai dit que je n'en avais plus. J'essayais de lui expliquer que ma graduation n'était pas un concert (rêve

d'incorporation indirecte, rêveuse no 31).

Et voici, pour finir, un superbe rêve de gloire:

Je marchais sur la rue. C'était l'été. Je portais ma **toge de graduation**, un chapeau noir et des souliers à talons hauts. J'ai rencontré un de mes amis. Je lui ai donné une grosse caresse. J'étais contente de le voir (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 13).

Comme on le constate, le niveau de stress varie d'un rêve d'incorporation à l'autre. Il est possible, comme l'ont suggéré plusieurs auteurs (Wright & Koulack, 1987; Lauer & al., 1987; Breger & al., 1971), que ces variations constituent un phénomène naturel associé aux différentes périodes de SP au cours d'une même nuit, ce qu'on ne peut vérifier ici.

Cependant, il se pourrait que les rêves reflètent l'expérience de l'éveil de façon fragmentée, ne mettant en scène qu'une facette bien précise de l'ensemble complexe et fugace des craintes, espoirs, insécurités etc ressenties face aux examens. Ce phénomène serait comparable à la représentation hors contexte de quelques répliques d'une pièce de théâtre par ailleurs riche et organisée. Ainsi, par exemple, les rêves de stress et de réussite de la rêveuse 31 pourraient refléter deux facettes contradictoires

mais concomitantes de son expérience face aux examens. Des différences individuelles qui n'ont pas été identifiées ici sous-tendent peut-être cette fragmentation dans la représentation du stress dans les rêves d'incorporation. Quoiqu'il en soit, ces variations sont sans doute à l'origine de l'absence de correspondance entre le stress de l'éveil et celui des rêves d'incorporation.

Les émotions négatives

Nos résultats témoignent d'une relation négative significative entre les émotions négatives de l'éveil et celles des rêves d'incorporation: les émotions négatives ne sont pas transposées directement dans les rêves comme l'hypothèse l'avait prédit. Bien que des différences individuelles aient été observées, les participantes qui rapportaient les émotions négatives les plus intenses à l'éveil présentaient des rêves sans émotions négatives, comme l'illustre le rêve d'incorporation indirecte suivant:

J'étais au laboratoire de biologie avec une de mes amies qui est dans mes cours dans la réalité. Elle était enceinte (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 8).

Parmi les rêveuses qui présentaient les émotions négatives les plus intenses à l'éveil, plusieurs ont rapporté des rêves très agréables, comme celui-ci:

Quelqu'un m'a appelé pour me dire qu'un voyage avait été prévu pour **toute la classe**. Le voyage devait durer deux semaines et tout avait été organisé par **les professeurs**. [...] Après quelque jours de voyage, nous avons traversé un pont et nous sommes arrivés à notre destination. Il s'agissait de bains tourbillon d'eau chaude naturelle, situés au bord de la rivière (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 34).

Par contre, les rêveuses qui ont rapporté peu d'émotions négatives à l'éveil présentaient des rêves plus chargés de sentiments de menace ou de dommage, comme le suivant:

J'étais **dans une salle de classe** [...] Quand je suis arrivée pour m'asseoir, il y avait de l'eau sur mon banc. Je suis allée chercher du papier pour absorber l'eau quand tout à coup, de l'eau s'est mise à couler du plafond de la classe. **Mon livre** était ouvert et est devenu tout trempé. J'étais fâchée contre ma voisine de classe parce qu'elle n'avait rien fait pour protéger mon livre. Tout le monde me regardait en riant et j'étais encore plus fâchée. **Le prof** présentait un film sur les baleines [...]. **On devait avoir un examen** sur le film (rêve d'incorporation directe, rêveuse no 4).

Néanmoins, des différences individuelles ont été observées. Ainsi, certaines participantes qui avaient rapporté des émotions négatives à l'éveil avaient des rêves qui présentaient également des émotions négatives. C'est le cas notamment de la participante no 18:

J'étais avec ma soeur **au cours de premiers soins** de la Croix-Rouge. **On avait un examen**. Tout était confus, compliqué... je ne comprenais pas

bien les étapes d'un sauvetage. Je me sentais vraiment anxieuse! [...] (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 18).

On trouve donc dans certains cas une relation inverse entre le contenu émotif des rêves d'incorporation et les émotions négatives rapportées à l'éveil. Cette observation est comparable à celles de Breger et ses collaborateurs (1971), qui avaient observé une relation inverse entre les émotions de l'éveil et du rêve chez certains sujets, et une transposition directe chez d'autres. Toutefois, ces auteurs avaient conclu à un effet de continuité dans les différents cas, attribuant la relation inverse apparente chez certains sujets à une inhibition ou un déplacement des émotions ressenties face au stresser. Un phénomène comparable pourrait être à l'origine de nos observations. En effet, en se basant sur le lien observé entre les stratégies d'adaptation de l'éveil et la présence/absence d'incorporation, on peut supposer que la transposition des émotions négatives dans les rêves d'incorporation serait liée au style d'adaptation de l'éveil. Peut-être le phénomène de fragmentation discuté précédemment est-il également à l'oeuvre ici. D'autres recherches seraient nécessaires pour mieux comprendre ce phénomène.

Les stratégies d'adaptation

Si on exclut la recherche de soutien social observée chez une participante, la seule stratégie d'adaptation observée dans les rêves est la résolution active. Ces résultats sont contraires à ceux de Rim (1986) et de Rose et Perlis (1991) qui avaient observé une diversité de stratégies d'adaptation dans les rêves. On peut donc avancer que, dans le cas d'un examen, les stratégies d'adaptation utilisées dans les rêves sont basées sur l'action. Par ailleurs, l'absence de recadrage positif dans les rêves est consistant avec les observations de Rim (1986), et suggère que les stratégies cognitives proprement dites n'y sont pas favorisées.

La relation positive entre le recadrage positif de l'éveil et la résolution active dans le rêve va cependant dans le sens des observations de Rim (1986) et de Rose et Perlis (1991), qui avaient constaté des relations positives entre les stratégies de l'éveil et celles du rêve. Nos résultats indiquent que les rêveuses qui ont privilégié des stratégies cognitives à l'éveil ont affronté de façon active les stressors de leurs rêves. C'est le cas notamment de la rêveuse no 4 qui, dans le rêve cité plus haut, se procure du papier absorbant et tente d'éponger le dégât d'eau auquel elle est confrontée. C'est aussi le cas de la rêveuse no 18, comme illustré dans le rêve qui suit:

J'étais **dans une classe**, en uniforme qui ressemblait à ceux de l'armée... **On étudiait** pour fabriquer des bombes! [...] Je me suis rendu compte que je n'avais pas le choix d'être là, comme s'ils nous gardaient prisonniers. Alors j'ai fait semblant de m'intéresser au cours et de coopérer. [...] J'ai fabriqué en cachette des bombes qui dégageaient une fumée toxique. J'en avais produit plusieurs et j'attendais le moment propice pour m'en servir et rendre la liberté à tous les travailleurs (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 18).

Par ailleurs, les rêveuses qui privilégiaient d'autres stratégies d'adaptation que le recadrage positif ont eu tendance à rapporter des rêves sans stratégie d'adaptation, comme celui-ci:

Je **faisais des calculs**. J'avais de très grosses colonnes de chiffres mais je ne savais pas quelle **formule** utiliser pour arriver au résultat (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 35).

On peut déduire de nos résultats que la façon de traiter le stresser à l'éveil exerce une double influence sur le contenu des rêves. D'une part, les participantes qui ont rapporté le moins de résolution active à l'éveil ont rêvé de leurs études. D'autre part, celles qui, parmi ces dernières, ont utilisé le plus de recadrage positif ont déployé des stratégies d'adaptation dans leurs rêves, cherchant à y affronter activement les stressers. Ces observations vont dans le sens de la maîtrise, au sens que

lui a donné Breger (1967, 1969; Breger & al., 1971): le style d'adaptation de l'éveil semble déterminer si le stress est incorporé dans les rêves, et comment il y est traité. On peut se demander si ces mêmes différences individuelles déterminent la fonction adaptative du rêve, comme l'a avancé Hartmann (1991): "dreaming may play different roles in adaptation to stress, depending on personality and overall style" (p. 23). Il faut toutefois garder à l'esprit que ces observations valent pour un niveau de stress moyen à l'éveil.

Prédiction du niveau de stress du matin en fonction des variables du rêve et du stress au coucher (hypothèse 3)

La troisième hypothèse s'intéressait à la relation entre le stress du matin et les variables du rêve, soit: l'incorporation de l'examen, le stress et l'échec des stratégies d'adaptation; seuls les rêves survenus l'avant-veille de l'examen jugé le plus difficile par chaque participante ont été retenus. Se basant sur les études d'incorporation, cette hypothèse prédisait que le niveau de stress du matin pouvait être prédit à partir des variables du rêve énumérées plus haut. L'hypothèse n'a pas été vérifiée: seul le niveau de stress au coucher a permis de prédire le niveau de stress du matin.

Comme des problèmes de puissance statistique pouvaient être à l'origine de ces résultats, des analyses supplémentaires ont été effectuées pour comparer le niveau de stress du matin des participantes réparties en différents sous-groupes selon le contenu de leurs rêves.

On a ainsi comparé les participantes ayant eu des rêves stressants à celles ayant eu des rêves moins stressants; il n'y avait pas de différence significative entre les deux sous-groupes. De même, il n'y avait pas de différence significative entre les participantes ayant eu des rêves d'incorporation et celles qui n'en ont pas eu. Finalement, il n'y avait pas de différence significative entre les participantes ayant eu des rêves d'échec et les autres.

L'absence de lien entre le stress du matin et le contenu du rêve va à l'encontre d'une des définitions courantes de la notion de maîtrise, à savoir que l'incorporation du stresser est associée à une amélioration de l'humeur le matin (De Koninck & Koulack, 1975; Cohen & Cox, 1975; Koulack & al., 1985; Sirois-Berliss & De Koninck, 1982; Lauer & al., 1987). Toutefois, il faut noter que cette définition provient de l'opérationnalisation de la notion de la maîtrise à des fins empiriques. Les théories de la maîtrise (Breger, 1967, 1969; Breger & al., 1971; Hartmann, 1995; 1996) ne définissent pas cette notion sur la base d'un changement d'humeur à court terme, mais

l'associent plutôt à l'incorporation en tant que telle. Etant donné cette divergence entre le sens théorique et empirique de la maîtrise, on ne peut que constater que nos observations vont dans le sens de cette deuxième définition.

Nos résultats concordent avec ceux de Sirois-Berliss et De Koninck (1982), bien que les leurs étaient basés sur des mesures d'émotions plutôt que de stress. Dans la plupart de leurs analyses, ces chercheurs ont constaté que l'humeur au coucher était le meilleur prédicteur de l'humeur du matin, alors que la contribution des émotions des rêves était faible.

Cependant, les résultats vont à l'encontre de ceux de De Koninck et Koulack (1975) et à ceux de Koulack, Prévost et De Koninck (1985), qui avaient observé que les sujets rapportant le plus d'anxiété le matin étaient ceux dont les rêves comportaient le plus d'incorporations du stresser. Ils sont également contraires à ceux de Cohen et Cox (1975), qui avaient constaté une amélioration de l'humeur le matin chez les sujets de la condition stressante qui avaient incorporé le stresser dans leurs rêves. Peut-être ces différences sont-elles dues au contexte expérimental, toutes ces études ayant eu lieu en laboratoire.

Implication des résultats

En résumé, l'étude révèle que, dans le cas d'un stresser comme un examen, le stress et les émotions négatives accrus de l'éveil ne sont pas transposés de façon isomorphique, ni dans l'ensemble des rêves, ni dans les rêves d'incorporation. On peut en conclure que, dans le cas d'un stress moyen à l'éveil, le contenu des rêves n'est pas modifié de façon systématique comme l'avaient avancé Cartwright (Cartwright & al., 1984) et Breger (Breger & al., 1971). Peut-être nos résultats rendent-ils compte du phénomène décrit par Hartmann (1995; 1996) dans le cas de stress peu intense, c'est-à-dire un impact diffus du stress sur l'imagerie onirique accompagné d'un enchevêtrement entre les différentes préoccupations du moment. Il se peut également que les rêves transposent de façon fragmentée l'expérience ressentie face au stresser, chacun d'eux ne mettant en scène qu'un ou quelques uns de ses aspects.

Cependant, des mécanismes particuliers reposant sur des différences individuelles semblent à l'oeuvre dans le processus d'incorporation: les rêveuses qui ont eu des rêves d'incorporation sont celles qui ont utilisé le moins de résolution active à l'éveil pour faire face au stress des examens. Cette constatation suggère, d'une part, que des différences individuelles sous-tendent le processus de la continuité. D'autre part, elle fait appel à la perspective de maîtrise, au sens entendu par Breger (1967, 1969; Breger

& al., 1971), puisque le fait d'utiliser peu de moyens concrets pour gérer le stresser à l'éveil est associé à l'incorporation. On peut se demander si les rêveuses moins actives à l'éveil sont restées préoccupées par le stresser, et ont tenté de le gérer dans leurs rêves.

Les différences individuelles quant au style d'adaptation de l'éveil sont également associées au traitement même du stresser dans les rêves d'incorporation: les participantes qui ont utilisé le plus de stratégies cognitives pour recadrer positivement l'examen à l'éveil sont celles qui ont déployé des stratégies d'adaptation dans leurs rêves d'incorporation. D'autres recherches seraient nécessaires pour clarifier ce lien. On peut toutefois spéculer qu'un processus de maîtrise (Breger & al., 1971) est également à l'oeuvre ici. Une stratégie telle que le recadrage cognitif peut avoir diminué momentanément le stress sur le plan conscient, mais peut avoir également reporté le problème sur le plan inconscient, puisque ces participantes ont utilisé peu de résolution active pour se préparer à l'examen. Dans ce cas, le contenu des rêves pourrait refléter une tentative d'adaptation, comme l'avait observé Breger (Breger & al., 1971) dans son étude portant sur le stress d'une chirurgie.

Toutefois, on a observé que le stress du matin n'est pas associé au contenu des rêves. Etant donné que le corpus

théorique est encore flou quant à la définition de la maîtrise, on ne peut que constater que nos observations vont dans le sens de certaines définitions, notamment celle de Breger et ses collaborateurs (1971) et ne concordent pas avec d'autres (De Koninck & Koulack, 1975; Cohen & Cox, 1975; Koulack & al., 1985; Sirois-Berliss & De Koninck, 1982; Lauer & al., 1987). D'autres recherches seront nécessaires pour clarifier cette imprécision.

Parce qu'elle s'est concentrée sur les rêves en période d'examens, la recherche a permis de pénétrer un peu plus avant dans le monde des rêves quotidiens. Elle montre que le contenu des rêves n'est pas lié systématiquement à l'expérience d'un stress peu intense à l'éveil. En comparant cette observation avec celles des études impliquant un stress intense (Breger & al., 1971; Hartmann, 1995; Lavie & Kaminer, 1991), il apparaît que le contenu des rêves en période de stress est lié aux caractéristiques de la situation stressante.

Par ailleurs, en faisant ressortir le lien entre les stratégies d'adaptation de l'éveil et l'incorporation, la recherche a permis d'articuler plus avant notre compréhension du processus de la continuité. Il nous semble maintenant opportun de mettre de côté la formulation

monolithique de la continuité pour la concevoir comme un processus complexe dont la mise en oeuvre est liée aux différences individuelles dans le style d'adaptation. Il importerait donc de tenir compte du style d'adaptation dans les recherches à venir, tout en explorant l'influence possible d'autres caractéristiques personnelles.

Pris dans leur ensemble, nos résultats plaident donc pour une vision plus nuancée des processus oniriques. Ils suggèrent que les rêves constituent un phénomène plurivalent dont l'organisation dépend du style individuel d'adaptation en interaction avec les particularités des événements de l'éveil.

Limites de la recherche

Toute recherche sur le rêve fait face à des contraintes particulières: impossibilité d'observer directement l'imagerie onirique, limites du rappel, difficulté d'influencer le contenu des rêves, imprécision du contenu due à la symbolique, etc, etc.

La présente recherche n'échappe pas à ces embûches. Sa première limite tient probablement au choix de la situation expérimentale: parce que cette dernière correspond à un stresser périodique, prévisible et peu dramatique, elle n'a pas induit à l'éveil un stress comparable à celui d'un

traumatisme (Hartmann, 1995; 1996; Lavie & Kaminer, 1991), d'un divorce (Cartwright & al., 1984) ou d'une chirurgie (Breger al., 1971). Ce choix a certainement limité nos observations puisque, d'après Hartmann (1995, 1996), la transposition de ce type de préoccupations dans les rêves n'est pas très claire. Toutefois, l'étude d'un tel stresser a certainement contribué à nos connaissances: il faut bien étudier aussi l'imagerie onirique dans les cas de stress peu intense!! Le fait d'avoir observé une influence des stratégies d'adaptation le confirme. Pour maximiser notre compréhension des rêves, il aurait été utile de compléter nos mesures de l'éveil par des entrevues semi-structurées visant à dresser un tableau plus complet des préoccupations des rêveuses au moment de la recherche. Une telle stratégie aurait permis de mieux saisir comment les préoccupations relatives aux examens sont enchevêtrées aux autres (Hartmann, 1995; 1996).

Une seconde limite touche le choix des mesures de l'éveil. Le fait d'avoir privilégié des auto-évaluations pour le stress et les émotions s'est avéré économique, peu intrusif et infiniment pratique pour un suivi quotidien dans le cas d'une longue collecte. Toutefois, le choix de telles mesures nous rend vulnérable aux effets de désirabilité sociale, à la connaissance parfois limitée que les gens ont d'eux-mêmes, ainsi qu'à tous les biais engendrés par les

mécanismes de défense. Ces problèmes peuvent avoir eu des répercussions importantes sur nos résultats: en effet, s'il y a des problèmes quant à la validité des mesures de l'éveil, notre évaluation de la continuité devient problématique. Idéalement, le stress et les émotions auraient été mesurés par des tests physiologiques (Lauer & al., 1987) ou des entrevues structurées, mais de tels moyens sont presque impossibles à adopter pour un suivi au jour le jour sur une longue période de temps.

L'approche par auto-évaluations a aussi eu l'inconvénient de laisser les sujets libres de déterminer le moment de l'évaluation. Malgré les recommandations faites à ce sujet, il se peut que les participantes n'aient pas respecté l'horaire prévu. Si c'est le cas, l'effet de contamination qui en résulte a altéré nos observations de la relation entre l'éveil et le rêve.

L'utilisation de l'inventaire des stratégies d'adaptation peut également avoir eu un impact indésirable. A nouveau, l'utilisation de cet outil s'est avéré économique et pratique. Toutefois, il se peut que les problèmes inhérents à sa structure factorielle aient refait surface ici, malgré nos efforts pour les minimiser. De plus, comme ce questionnaire est basé sur une auto-évaluation, il est sujet à tous les biais énumérés plus hauts. Il se pourrait donc que nos catégories d'adaptation n'aient pas bien rendu compte du style d'adaptation réel des participantes, ce qui

aurait également biaisé l'étude de la continuité.

Par ailleurs, il y aurait eu lieu de raffiner les catégories d'analyse des rêves, particulièrement pour aller au-delà du contenu manifeste des rêves et en aborder la symbolique. Bien qu'une approche s'en tenant au contenu manifeste a l'avantage de minimiser les problèmes de fidélité et de validité, elle a l'inconvénient de limiter l'étude à une dimension très étroite de l'imagerie onirique.

Le fait de privilégier une cueillette de données à la maison a eu l'avantage de respecter l'environnement naturel des sujets et, par conséquent, de peu influencer l'imagerie onirique par le contexte du laboratoire (De Koninck & al., 1995). Toutefois, nos résultats ne s'appliquent qu'aux rêves rappelés spontanément au réveil. De plus, cette méthode a plusieurs inconvénients: limites du rappel spontané, impossibilité de connaître l'ordre des rêves au cours de la nuit et difficulté de contrôler la prise en note quotidienne des rêves. La prise en note du récit des rêves dès le réveil a pu contaminer l'évaluation subséquente des émotions et du stress (De Koninck, 1991).

Sur le plan statistique, la puissance peu élevée de nos analyses a pu limiter leurs résultats. L'imagerie onirique étant caractérisée par des nuances parfois subtiles, il est

possible que des différences nous aient échappé. Un échantillon plus grand aurait assuré une puissance plus élevée; toutefois, une telle solution aurait été coûteuse en termes de temps.

Finalement, les caractéristiques de l'échantillon lui-même a pu contribuer aux limites de la recherche. En effet, la nature de la situation expérimentale a pu provoquer une auto-sélection des sujets. Nos participantes étaient prêtes à tenir un journal de rêves au cours d'une période d'examens; qu'en était-il des étudiantes qui ont abandonné l'étude ou se sont abstenues? Il se pourrait que les participantes qui ont complété la recherche aient accordé moins d'importance à leurs études que les autres! Par ailleurs, le fait de limiter le groupe d'âge aux jeunes adultes pour assurer l'homogénéité de l'échantillon donne accès à un type de rêves particulier, les femmes jeunes rapportant notamment des récits de rêves plus succints et moins chargés d'émotions que les femmes plus âgées (Brenneis, 1975; Lortie-Lussier & Delorme, 1990; Rinfret & al., 1991).

Tenir compte de tous ces facteurs et minimiser leur impact constitue un réel défi. La tâche se trouve encore compliquée si on cherche à tenir compte des différences individuelles et des facteurs situationnels, comme il a été

suggéré ici. Des stratégies nouvelles devront donc être développées pour concilier ces multiples exigences. Peut-être une approche combinant le suivi étroit de sujets, tel qu'effectué par Breger (Breger & al., 1971), et la démarche basée sur de longues séries de rêves proposée par Domhoff (1997) serait-elle la plus appropriée dans le cas d'une problématique semblable à la nôtre. Elle permettrait de mieux saisir les préoccupations des participantes à l'éveil et d'examiner plus en profondeur le contenu des rêves. Une telle approche nous permettrait peut-être, comme l'a affirmé Domhoff (1997), de mieux appréhender "the meaning of the [dream] series as a whole and the individual dreams within it" (Domhoff, 1997; p. 2).

Références

Baylor, G.W. & Deslauriers, D. (1987). Le Rêve: sa Nature, sa Fonction et une Méthode d'Analyse. Sillery: Presses de l'Université du Québec.

Bell, A., & Hall, C.S. (1971). The Personality of a Child Molester: An Analysis of Dreams. Chicago: Aldine.

Ben-Porath, Y.S., Waller, N.G. & Butcher, J.N. (1991). Assessment of Coping: an Empirical Illustration of the Problem of Inapplicable Items. Journal of Personality Assessment, 57, 162-176.

Bolger, N. (1990). Coping as a Personality Process: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 525-537.

Bolger, N. & Eckenrode, J. (1991). Social Relationships, Personality, and Anxiety during a Major Stressful Event. Journal of Personality and Social Psychology, 61, 440-449.

Breger, L. (1967). Functions of Dreams. Journal of Abnormal Psychology Monograph, 72, 1-28.

Breger, L. (1969). Dream Function: An Information Processing Model. In L. Breger (Ed.) Clinical-Cognitive Psychology: Models and Integrations (pp. 182-227). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Breger, L., Hunter, I., & Lane, R.W. (1971). The Effect of Stress on Dreams. Psychological Issues, 7, Monograph 27.

Brenneis, C.B. (1975). Developmental Aspects of Aging: A Comparative Study of Dreams. Archives of General Psychiatry, 32, 429-434.

Cann, D.R. & Donderi, D.C. (1986). Jungian Personality and the Recall of Everyday and Archetypal Dreams. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 1021-1030.

Cartwright, R.D. (1978). A Primer on Sleep and Dreaming. Don Mills (Ontario): Addison-Wesley.

Cartwright, R.D. (1991). Dreams that Work: The Relation of Dream Incorporation to Adaptation to Stressful Events. Dreaming, 1, 3-9.

Cartwright, R.D., Lloyd, S., Knight, S. & Trenholme, I. (1984). Broken Dreams: A Study of the Effects of Divorce and Depression on Dream Content. Psychiatry, 47, 251-259.

Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J. (1994). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.

Cohen, J. (1992). A Power Primer. Psychological Bulletin, 112, 155-159.

Cohen, J. & Cohen, P. (1975). Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cohen, D.B. & Cox, C. (1975). Neuroticism in the Sleep Laboratory: Implications for the Representational and Adaptative Properties of Dreaming. Journal of Abnormal Psychology, 84, 91-103.

Coté, L., Lortie-Lussier, M., Roy, M.-J. & De Koninck, J. (1996). Continuity and Change: The Dreams of Women throughout Adulthood. Dreaming, 6, 187-199.

Coulombe, D. (1990). Analyse de Données Multidimensionnelles: Concepts et Méthodes. Notes de cours (non publiées). Ottawa: Université d'Ottawa.

Coyne, J.C. & Gottlieb, B.H. (1996). The Mismeasure of Coping. Journal of Personality, 64, 959-991.

Dallett, J. (1973). Theories of Dream Function. Psychological Bulletin, 79, 408-416.

De Koninck, J. (1991). Sources and Consequences of Dreams: Experimental Manipulations and their Effects. In J. Gackenbach & A.A. Sheikh (Eds.), Dream Images: A Call to Mental Arms (pp. 17-29). Amityville, NY: Baywood Publishing Company.

De Koninck, J. & Koulack, D. (1975). Dream Content and Adaptation to a Stressful Situation. Journal of Abnormal Psychology, 84, 250-260.

De Koninck, J., Lortie-Lussier, M. & Godbout, R. (1995). Sommeil et Rêves. Notes de cours (non publiées). Ottawa: Université d'Ottawa.

Delaney, G. (1990). Personal and Professional Problem Solving in Dreams. In S. Krippner (Ed.), Dreamtime and Dreamwork: Decoding the Language of the Night. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.

Dohrenwend, B.S., Krasnoff, L., Askenasy, A.R. & Dohrenwend, B.P. (1978). Exemplification of a Method for Scaling Life Events: The PERI Life Events Scale. Journal of Health and Social Behavior, 19, 205-229.

Derogatis L.R. & Coons H.L. (1993). Self-Report Measures of Stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects (2nd ed.). New York: The Free Press.

Domhoff, G.W. (1996). Finding Meaning in Dreams: A Quantitative Approach. New York: Plenum Press.

Domhoff, G.W. (1997, June). The Future of the Dream Research, if any, Lies in the Quantitative and Metaphoric Analysis of Lengthy Dream Journals. In M. Lortie-Lussier (Chair), The Future of Dream Research. Panel discussion at the 14th conference of the Association of the Study of Dreams, Asheville NC.

Drumheller, P.M., Eicke, F.J. & Scherer, R.F. (1991). Cognitive Appraisal and Coping of Students Varying in Stress Level During Three Stages of a College Examination. Journal of Social Behavior and Social Psychology, 6, 237-254.

Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 844-854.

Eysenck, H.J. & Eysenck, S.B.J. (1975). Manual of the EPQ (Personality Questionnaire). London: Hodder & Stoughton.

Folkman, S. (1992). Improving Coping Assessment: Reply to Stone and Kennedy-Moore. In H.S. Friedman (Ed.), Hostility, Coping and Health. Washington, DC: American Psychological Association.

Folkman, S. & Lazarus R.S. (1985). If it Changes it Must Be a Process: Study of Emotion and Coping during the Three Stages of a College Examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 150-170.

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1988). Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 992-1003.

Freud, S. (1965). The Interpretation of Dreams. New York: Avon. (publication originale en 1900).

Haan, N. (1993). The Assessment of Coping, Defense and Stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects (2nd ed.). New York: The Free Press.

Hall, C.S. (1953). A Cognitive Theory of Dreams. Journal of General Psychology, 49, 273-282.

Hall, C.S. & Nordby, V.J. (1972). The Individual and his Dreams. New York: Mentor.

Hall, C.S. & Van De Castle, R.L. (1966). The Content Analysis of Dreams. New York: Meredith Publishing Compagny.

Halliday, G. (1993). Examination Dreams. Perceptual and Motor Skills, 77, 489-490.

Hartmann, E. (1991). Dreams that Work or Dreams that Poison? What Does Dreaming Do? An Editorial Essay. Dreaming, 1, 23-25.

Hartmann, E. (1995). Making Changes in a Safe Place: Is Dreaming Psychotherapy? Dreaming, 5, 213-228.

Hartmann, E. (1996). Outline for a Theory on the Nature and Functions of Dreaming. Dreaming, 6, 147-170.

Hartmann, E., Elkin, R. & Carg, M. (1991). Personality and Dreaming: the Dreams of People with Very Thick or Very Thin Boudaries. Dreaming, 1, 311-325.

Hauri, P. (1970). Evening Activity, Sleep Mentation, and Subjective Sleep Quality. Journal of Abnormal Psychology, 76, 270-275.

Hertzog, C. & Rovine, M. (1985). Repeated-Measures Analysis of Variance in Developmental Research: Selected Issues. Child Development, 56, 787-809.

Hobson, J.A. (1992). Le Cerveau Rêvant. St-Amnad (Cher): Editions Gallimard.

Holt, R.R. (1993). Occupational Stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects (2nd ed.). New York: The Free Press.

Howell, D.C. (1992). Statistical Methods for Psychology (2nd ed.). Belmont, CA: Duxbury Press.

Knussen, C., Sloper, P., Cunningham, C.C. & Turner, S. (1992). The use of the Ways of Coping (Revised) Questionnaire with Parents of Children with Down's Syndrome. Psychological Medecine, 22, 775-786.

Koulack, D. (1991). To Catch a Dream: Explorations of Dreaming. Albany: State University of New York Press.

Koulack, D., Prévost, F. & De Koninck, J. (1985). Sleep, Dreaming, and Adaptation to a Stressful Intellectual Activity. Sleep, 8, 244-253.

Lang, R.J. & O'Connor, K.P. (1984). Personality, Dream Content and Dream Coping Style. Personality and Individual Differences, 5, 211-219.

Lauer, C., Riemann, D., Lund, R., & Berger, M. (1987). Shortened REM Latency: A Consequence of Psychological Strain? Psychophysiology, 24, 263-271.

Lavie, P. & Hobson J.A. (1986). Origin of Dreams: Anticipation of Modern Theories in the Philosophy and Physiology of the Eighteenth and Nineteenth Centuries. Psychological Bulletin, 100, 229-240.

Lavie P. & Kaminer H. (1991). Dreams that Poison Sleep: Dreaming in Holocaust Survivors. Dreaming, 1, 11-21.

Lazarus, R.S. (1993). Why we should Think of Stress as a Subset of Emotion. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects (2nd ed.). New York: The Free Press.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1980). An analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Compagny.

L'Écuyer, R. (1990). Méthodologie de l'Analyse Développementale de Contenu, Méthode GPS et Concept de Soi. Sillery: Presses de l'Université du Québec.

Lefèvre, A. (1993). Le Sommeil des Animaux. Science et Vie, 185, 24-29.

Lortie-Lussier, M., De Koninck, J. & Roy, M.-J. (1994). Du Divan au Laboratoire: Quelques Perspectives Contemporaines en Psychologie du Rêve. Anthropologie et Sociétés, 18, 43-58.

Lortie-Lussier, M., De Koninck, J., Renaud, M.-F. & Rinfret, N. (1990). Mothers' and Daughters' Dreams: Reflections of Middle Adulthood and Adolescence. Paper presented at the annual conference of the Association for the Study of Dreams, Chicago, IL.

Lortie-Lussier, M. & Delorme, M.-A. (1990). Les Représentations de Soi dans les Rêves des Femmes, de l'Adolescence à la Vieillesse. Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, 7/8, 57-71.

Lortie-Lussier, M., Schwab, C. & De Koninck, J. (1985). Working Mothers versus Homemakers: Do Dreams Reflect the Changing Roles of Women? Sex Roles, 12, 1009-1021.

Lortie-Lussier, M., Simond, S., Rinfret, N. & De Koninck, J. (1992). Beyond Sex Differences: Family and Occupational Roles' Impact on Women's and Men's Dreams. Sex Roles, 26, 79-95.

Moss, C. (1970). Dreams, Images, and Fantasy: A Semantic Differential Casebook. Urbana: University of Illinois Press.

Norusis, M.J. (1992). SPSS/PC+ Base System User's Guide, Version 5.0. Chicago, IL: SPSS inc.

O'Brien, R.G. & Kaiser, M.K. (1985). MANOVA Method for Analyzing Repeated Measures Designs: An Extensive Primer. Psychological Bulletin, 97, 316-333.

Parker, J.D.A. & Endler, N.S. (1992). Coping with Coping Assessment: A Critical Review. European Journal of Personality, 6, 321-344.

Parker, J.D.A., Endler, N.S. & Bagby, R.M. (1993). If it Changes, it Might be Unstable: Examining the Factor Structure of the Ways of Coping Questionnaire. Psychological Assessment, 5, 361-368.

Rim, Y. (1986). Dream Content and Dream Coping Style. Personality and Individual Differences, 7, 259-261.

Rinfret, N., Lortie-Lussier, M. & De Koninck, J. (1991). The Dreams of Professional Mothers and Female Students: An Exploration of Social Roles and Age Impact. Dreaming, 1, 179-191.

Rose, M.W. & Perlis, M.L. (1991). Dream Coping Styles and their Relationship with Daytime Coping Strategies. Sleep Research 20A.

Russell, D.W. (1990). The Analysis of Psychophysiological Data: Multivariate Approaches. In J.T. Cacioppo & L.G. Tassinary (Eds.), Principles of Psychophysiological, Physical, Social and Inferential Elements (pp. 775-801). Cambridge: Cambridge University Press.

Scherer, R.F., Wiebe, F.A., Luther, D.C. & Adams, J.S. (1988). Dimensionality of Coping: Factor Stability Using the Ways of Coping Questionnaire. Psychological Reports, 62, 763-770.

Selltiz, C., Wrightsman, L.W. & Cook, S.W. (1977). Les Méthodes de Recherche en Sciences Sociales. Montréal: Les Editions HRW.

Sirois-Berliss, M. & De Koninck, J. (1982). Menstrual Stress and Dreams: Adaptation or Interference? The Psychiatric Journal of the University of Ottawa, 7, 77-86.

Smith, C.A., & Ellsworth, P.C. (1987). Patterns of Appraisal and Emotion Related to Taking an Exam. Journal of Personality and Social Psychology, 52, 475-488.

Smyth, K.A. & Williams, P.D. (1991). Patterns of Coping in Black Working Women. Behavioral Medicine, 17, 40-46.

Stevens, J. (1992). Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Stone, A.A., Kennedy-Moore, E. & Newman, M.G. (1991). Self-Report, Situation Specific Coping Questionnaires: What Are They Measuring? Journal of Personality and Social Psychology, 61, 648-658.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (1989). Using Multivariate Statistics (2nd Ed.). New York: Harper & Row.

Tennen, H. & Herzberger, S. (1985). Ways of Coping Scale. In Test Critiques (D.J. Keyser & R.C. Sweetland, Eds.). Kansas City (Kansas): Test Corporation of America.

Ullman, M. & Zimmerman, N. (1979). Working with Dreams. New York: Dell publishing.

Van de Castle, R.L. (1994). Our Dreaming Mind. New York: Ballantine Books.

Vitaliano, P., Russo, J., Carr, J., Maiuro, R. & Becker, J. (1985). The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties. Multivariate Behavioural Research, 20, 3-26.

Winget, C. & Kramer, M. (1970). Dimensions of Dreams. Florida: University Presses of Florida.

Wright, J. & Koulack, D. (1987). Dreams and Contemporary Stress: A Disruption-Avoidance-Adaptation Model. Sleep, 10, 172-179.

Zautra, A.J., Guarnaccia, C.A. & Dohrenwend, B.P. (1986). Measuring Small Life Events. American Journal of Community Psychology, 14, 629-655.

Zautra, A.J., Guarnaccia, C.A., Reich, J.W. & Dohrenwend, B.P. (1988). The Contribution of Small Events to Stress and Distress. In L.H. Cohen (Ed.), Life Events and Psychological Functioning: Theoretical and Methodological Issues (pp. 123-148). Newbury Park, CA: Sage Publications.

Appendice A

Texte de sollicitation en classe

Texte de sollicitation en classe

Bonjour! Mon nom est Marie-Annick Delorme et je suis étudiante au doctorat en psychologie. Je viens vous inviter à participer à une étude portant sur les rêves des jeunes adultes; cette étude se situe dans le cadre de ma thèse de doctorat. Je prendrai donc quelques minutes de votre temps pour vous parler brièvement du rêve, puis je vous expliquerai en quelques mots les objectifs et les modalités de ma recherche.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi nous rêvons à certains thèmes plutôt qu'à d'autres?... Vous êtes vous déjà demandé, en vous éveillant après un rêve très bizarre, si toutes ces images avaient un sens et si oui, lequel? Cette question a préoccupé de nombreux chercheurs qui ont proposé toutes sortes de théories pour expliquer le phénomène du rêve. Par exemple, certains croient que le rêve est un "déchet" cognitif... d'autres croient que le rêve est un processus créatif ou adaptatif... d'autres auteurs croient que le rêve permet de traiter l'information emmagasinée pendant la journée... tandis que d'autres croient que le rêve reflète nos préoccupations quotidiennes, etc, etc.

La recherche que je poursuis se situe dans la dernière perspective que je vous ai nommée, c'est-à-dire celle qui suppose une continuité entre le contenu du rêve et les préoccupations quotidiennes. Je m'intéresse à l'effet de certaines périodes de stress sur le contenu des rêves. Mon objectif est d'identifier l'impact des périodes d'examens sur le contenu des rêves d'étudiants du premier cycle universitaire. Je sollicite la collaboration d'étudiants et d'étudiantes qui accepteraient de participer à une telle recherche et qui, en rapportant leurs rêves, ainsi que des événements de leur vie quotidienne, nous permettrait d'avoir une meilleure compréhension du rêve. Ces étudiants ou étudiantes devraient être âgé(e)s de moins de 30 ans et fréquenter l'université à temps complet dans le cadre d'un programme sous-diplômé.

Voici ce que vous auriez à accomplir:

- noter vos rêves pendant deux périodes de dix jours, soit: pendant une période d'examens et une période libre d'examens;
- noter les principaux événements de vos journées et votre état affectif pendant ces deux périodes;

- remplir trois brefs questionnaires: un questionnaire d'informations générales (5 minutes environ) et deux questionnaires relatifs au stress (environ trente minutes pour les deux);

A la fin de l'étude, j'organiserai un atelier portant sur le rêve et ses techniques d'interprétation. Cet atelier sera ouvert à toutes les personnes qui ont participé à l'étude. J'expliquerai alors quelques techniques que nous pouvons utiliser nous-mêmes pour mieux comprendre nos rêves.

Votre participation à ma recherche n'affecterait en rien vos notes ou votre dossier scolaire. Elle vous permettrait cependant de voir le côté pratique d'une recherche de ce genre en psychologie. Elle vous permettrait également d'enrichir votre expérience personnelle de rêveur et de rêveuse en vous rendant plus attentifs au contenu de vos rêves...

Il est entendu que vous êtes entièrement libre de participer à l'expérience et, même si vous avez accepté de participer, vous pouvez vous retirer de l'étude à n'importe quel moment, ou encore refuser de répondre à certaines questions.

Avez-vous des questions???

Je vais faire circuler une feuille dans la classe. Si vous êtes intéressé(e) à participer ou désirez plus de renseignements, indiquez votre nom, votre numéro de téléphone et à quel moment de la journée il est possible de vous rejoindre, et je vous appellerai dans les jours qui suivent pour prendre rendez-vous. Merci beaucoup de votre attention!

Appendice B

Estimation a priori de la puissance
des analyses statistiques

Estimation a priori de la puissance
des analyses statistiques

Traditionnellement, les recherches sur le rêve impliquent de petits échantillons. Si on exclut les études de cas de Hall (Bell & Hall, 1971; Moss, 1970), certains échantillons sont aussi petits que 6 et 7 participants (Breger & al., 1971), et plusieurs impliquent une quinzaine de sujets (Lauer & al., 1987; Koulack & al., 1985; Sirois-Berliss & De Koninck, 1982; De Koninck & Koulack, 1975). D'autres recherches regroupent jusqu'à 58 (Lortie-Lussier & Delorme, 1990) ou même 96 sujets (Lortie-Lussier & al., 1992); elles font toutefois exception puisque la moyenne, en excluant les études de cas, se situe autour de 32 sujets ($ET=21.66$).

Presque toutes ces recherches reposent sur les rêves d'une ou de quelques nuits seulement. Les recherches portant sur de longues séries de rêves impliquent de petits échantillons ou des études de cas (Rose & Perlis, 1991; Bell & Hall, 1971; Moss, 1970). Cette observation n'est guère surprenante lorsqu'on connaît les embûches entourant le recrutement et l'entretien de la motivation des participants dans les longues collectes de rêves.

Notre objectif était d'allier une taille raisonnable d'échantillon à une collecte de rêves menée sur plusieurs nuits. Une limite de 35 participantes correspond à la grandeur moyenne des échantillons des recherches

précédentes, tout en étant le double des groupes de la plupart des recherches d'incorporation (Lauer & al., 1987; Koulack & al., 1985; Sirois-Berliss & De Koninck, 1982; De Koninck & Koulack, 1975), et cinq fois plus que les échantillons de Breger et ses collaborateurs (1971).

On a évalué la puissance approximative qu'assurerait un tel échantillon en examinant les résultats obtenus par De Koninck et Koulack (1975) au moyen de tests t . Cette recherche est la plus près de la nôtre sur le plan statistique puisqu'aucune étude sur le rêve n'a impliqué d'analyses multivariées. L'évaluation post hoc de la puissance de leurs analyses révèle de grands effets de taille (Cohen, 1992), soit: 1.39 pour leurs mesures d'incorporation et 0.82 pour leurs mesures d'anxiété dans le rêve. En supposant un effet de taille de 0.80 pour la présente recherche, on évalue qu'un échantillon de 35 sujets assurerait une puissance de 82.4% pour un test t (Stevens, 1992). Au niveau multivarié, un effet de taille semblable permettrait d'atteindre une puissance de 75.6%, ce qui est considéré adéquat (Stevens, 1992). Si, de façon plus conservatrice, on suppose un effet de taille modéré ($D^2=0.64$; Stevens, 1992), on atteindrait avec 35 sujets une puissance de 72% (Stevens, 1992).

On a estimé la puissance attendue des analyses de corrélation à partir des résultats de Rose et Perlis (1991). Ces auteurs ont obtenu des corrélations significatives entre

les stratégies d'adaptation de l'éveil et celles des rêves allant de 0.38 à 0.58, ce qui représente des effets de taille modérés à élevés (Cohen, 1992). Un effet de taille équivalent à la moyenne des leurs, soit 0.44, permettrait d'atteindre avec 35 sujets une puissance de 76.0% (Cohen & Cohen, 1975).

Appendice C

Programmes d'étude des participantes

Programmes d'étude des participantes

Programme d'étude	<u>N</u>
Administration	1
Arts	
Arts (général)	1
Arts visuels	1
Humanités	1
Langues et Littératures	6
Sciences	
Biochimie	1
Sciences de la santé	
Sciences de l'activité physique	3
Sciences infirmières	2
Sciences sociales	
Criminologie	4
Psychologie	15

Appendice D

Comparaison entre les étudiantes de psychologie
et celles des autres programmes d'étude en fonction
de six variables de l'éveil

Comparaison entre les étudiantes inscrites en Psychologie
et celles des autres programmes d'étude en fonction
de six variables de l'éveil

Les étudiantes inscrites au programme de Psychologie ont été comparées aux autres pour plusieurs mesures de l'éveil afin de s'assurer qu'elles ne forment pas un sous-groupe distinct. Les comparaisons ont été faites à l'aide de tests t pour groupes inégaux. Les postulats de normalité et d'homogénéité de la variance ont été vérifiés pour chaque analyse. Aucune différence significative n'a été observée entre ce sous-groupe et les autres participantes pour chaque mesure; les résultats détaillés sont présentés ci-dessous.

Stress au coucher

Aucune différence significative n'a été observée entre les niveaux de stress au coucher des deux sous-groupes ($t(29.85)=-0.65$, $p>0.05$). Les étudiantes de Psychologie ont rapporté un niveau de stress moyen de 1.43 ($ET=0.62$), tandis que les étudiantes d'autres programmes ont rapporté un niveau moyen de 1.57 ($ET=0.61$).

Emotions négatives de l'éveil

Il n'y avait pas de différence significative entre les deux sous-groupes pour les émotions négatives rapportées au coucher ($t(32.66)=-1.19$, $p>0.05$). Le score moyen était de 0.54 ($ET=0.40$) chez les étudiantes de Psychologie, et de 0.72 ($ET=0.48$) chez les étudiantes des autres programmes.

Importance des études

Les deux sous-groupes ne différaient pas de façon significative dans l'évaluation de l'importance de leurs études ($t(31.25)=0.56$, $p>0.05$). Les étudiantes de Psychologie comme les autres ont évalué leurs études d'importantes à très importantes ($M=4.53$, $ET=0.64$ et $M=4.4$, $ET=0.68$ respectivement).

Enjeux des examens

Il n'y avait pas de différence significative entre les étudiantes de Psychologie et celles des autres programmes en ce qui concerne les enjeux entourant les examens ($t(33)=0.26$, $p>0.05$). Les premières présentaient un score moyen de 1.57 ($ET=0.64$) et les secondes un score moyen de 1.5 ($ET=0.87$).

Sentiment de contrôle dans la préparation aux examens

Aucune différence significative n'a été observée entre les deux sous-groupes à propos du sentiment de contrôle face aux examens ($t(21.51)=0.87$, $p>0.05$). Les étudiantes de Psychologie ont rapporté un score moyen de 2.13 ($ET=0.92$), tandis que les autres ont rapporté un score moyen de 1.9 ($ET=0.55$).

Nombre de rêves

Les deux sous-groupes ne différaient pas quant au

nombre de rêves rapporté pendant la période de préparation aux examens ($t(25.71)=-1.23$, $p>0.05$). Les étudiantes de Psychologie ont rapporté en moyenne 3.71 rêves ($ET=1.82$) et les autres ont rapporté en moyenne 4.5 rêves ($ET=1.55$).

Appendice E

Formulaire de consentement

Formulaire de consentement

Toute recherche réalisée auprès de sujets humains requiert le consentement écrit des participants. Cette mesure vise à assurer le respect et la confidentialité des personnes concernées.

Cette étude porte sur le contenu du rêve en tant que reflet des préoccupations de la vie éveillée. Si tu décides d'y prendre part, ta participation consistera à:

- 1) tenir un journal de rêves qui te sera remis avec les directives. Ce journal te permettra de noter tes rêves pendant deux périodes de dix jours au cours du mois de _____ et du mois de _____;
- 2) décrire les principaux événements de la journée pendant ces deux périodes;
- 3) décrire ton état affectif au coucher et au réveil;
- 4) remplir un questionnaire d'informations générales (5 minutes environ);
- 5) répondre à deux questionnaires relatifs à tes réactions face au stress (60 minutes en tout);

Cette expérience ne comporte aucun but caché. Toutes les informations seront gardées confidentielles. Ton nom sera remplacé par un code auquel personne d'autre que moi n'aura accès. Il est possible que certains passages de tes rêves soient utilisés à titre d'exemple dans ma thèse, un article ou une présentation, mais cela sera fait de façon à ce que personne ne puisse t'identifier. Il est bien entendu que ta participation n'affectera pas ton dossier scolaire. **Tu peux refuser de participer à l'expérience, te retirer à n'importe quel moment ou refuser de répondre à certaines questions sans être pénalisé(e).**

J'accepte librement de participer à cette étude, tout en sachant qu'il est possible de mettre fin en tout temps à ma participation. Il est entendu que mes réponses sont confidentielles et que je ne pourrai être identifié(e) dans la présentation des résultats.

Ce formulaire comprend deux copies: la première sera conservée par la chercheuse et l'autre me sera remise.

signature du (de la) participant(e) _____

signature de la chercheuse _____

date _____

chercheuse: Marie-Annick Delorme
Etudiante Ph.D
Ecole de Psychologie
(819) 827-3558

Appendice F

Questionnaire d'informations personnelles

QUESTIONNAIRE D'INFORMATIONS PERSONNELLES

Ces renseignements serviront à des fins statistiques; ils seront gardés strictement confidentiels.

Date de naissance: _____

Age: _____

Sexe: _____

Langue maternelle: _____

Renseignements familiaux:

1) as-tu des frères et soeurs? Combien? _____ frère(s)
_____ soeur(s)

2) quel rang occupes-tu dans ta famille? _____

3) quelle est l'occupation de tes parents?

père _____
mère _____

Renseignements personnels:

1) où vis-tu actuellement? chez tes parents _____
en résidence _____
en appartement _____

2) vis-tu une relation amoureuse en ce moment? oui _____
si oui, vis-tu avec ton (ta) conjoint(e)? oui _____

3) as-tu des enfants? oui _____ non _____
si oui, combien? _____ fils _____ fille(s)

Renseignements scolaires:

1) quel est ton programme d'étude? _____

2) en quelle année es-tu? _____

3) quels sont tes projets de carrière? _____

4) quelle est l'importance de ton bac dans la réalisation de ces projets?

Fais un "X" sur l'échelle au degré d'importance correspondante:

aucune peu moyenne grande très grande

5) occupes-tu un emploi en plus de tes études? _____

si oui, lequel? _____

est-ce un emploi à temps plein ____ ou temps partiel ____?

Appendice G

Stresseurs de la période contrôle

Stresseurs de la période contrôle

Stresseur	<u>N</u>
Etudes	
Surcharge de travail	7
Cours stimulant	1
Mauvaise performance à un examen	1
Conflit avec un professeur ¹	1
Conflit avec un(e) collègue de classe ¹	1
Etat financier	
Manque d'argent	1
Transport	
Conditions dangereuses de conduite ¹	1
Maison	
Bris d'une possession	1
Vie familiale	
Dispute avec le conjoint	4
Dispute avec un membre de la famille	1
Critique d'un membre de la famille	2
Absence du conjoint/d'un membre de la famille	2
Vie sociale	
Dispute avec un(e) ami(e)	3
Jeu/activité sportive avec des amis	1
Nouvelle relation	2
Rencontre avec une personne agressive	2
Santé	
Blessure légère	1
Indigestion	1
Emploi	
Conflit concernant le partage des tâches	1
Pressions concernant la charge de travail	1

¹ catégorie ajoutée à l'inventaire original.

Appendice H

Comparaison des rêves des deux périodes
(excluant les participantes dont les études
étaient le stresser le plus intense
de la période contrôle)
Analyse supplémentaire à l'hypothèse 1a

Comparaison des rêves des deux périodes
(excluant les participantes dont les études
étaient le stresser le plus intense
de la période contrôle)
(analyse supplémentaire à l'hypothèse 1a)

L'analyse multivariée de la variance à mesures répétées a été refaite en excluant les onze participantes dont les études étaient le stresser le plus intense de la période contrôle; l'échantillon a donc été réduit à 24 participantes. Les fréquences des variables des rêves stress et émotions négatives, de même que le score d'incorporation ont été compilés et transformés en scores moyens. Ces données sont présentées au tableau 12.

Tableau 12

Scores moyens des variables des rêves de la période d'examens et contrôle (24 rêveuses)

Variable du rêve	Période d'examens		Période contrôle	
	<u>M</u>	<u>ET</u>	<u>M</u>	<u>ET</u>
Niveau de stress	0.78	0.45	0.66	0.50
Incorporation	0.36	0.34	0.33	0.47
Emotions négatives	0.15	0.21	0.16	0.20

Les postulats de la MANOVA à mesures répétées ont été vérifiés (O'Brien & Kaiser, 1985). L'analyse n'a pas révélé

de différence significative entre les périodes pour l'ensemble des variables ($T^2(3,21)=0.053$, $p>0.50$). La puissance atteinte de cette analyse est de 69.13% (Stevens, 1992).

Appendice I

Journal des événements quotidiens

PREMIER SOIR

Date: _____

Décris brièvement les principaux événements de ta journée

As-tu vécu un ou des moment(s) de stress pendant la journée?

Entoure le chiffre correspondant au niveau de stress le plus intense que tu as éprouvé aujourd'hui:

0-----2-----3-----4-----5
nul faible moyen élevé très élevé

Appendice J

Grille d'évaluation
de l'état émotif et du stress au coucher

PREMIER SOIR

Comment te sens-tu?

Evalue à quel point chacun des adjectifs suivants

correspond à ton état émotif actuel

(écris le chiffre correspondant
dans l'espace réservé à cet effet).

(0=pas du tout 1=un peu 2=moyennement 3=beaucoup)

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1) inquiet(e): _____ | 9) désappointé(e): _____ |
| 2) effrayé(e): _____ | 10) coupable: _____ |
| 3) anxieux(se): _____ | 11) dégoûté(e): _____ |
| 4) confiant(e): _____ | 12) réjoui(e): _____ |
| 5) rempli(e) d'espoir: _____ | 13) content(e): _____ |
| 6) passionné(e): _____ | 14) heureux(se): _____ |
| 7) fâché(e): _____ | 15) soulagé(e): _____ |
| 8) triste: _____ | |

16) autre (précise _____): _____

Quel est ton niveau de stress en ce moment? Entoure le chiffre correspondant sur l'échelle suivante:

0-----1-----2-----3-----4
nul faible moyen élevé très élevé

Appendice K

Grille d'évaluation
de l'état émotif et du stress le matin

PREMIER MATIN

Comment te sens-tu?

Evalue à quel point chacun des adjectifs suivants

correspond à ton état émotif actuel

(écris le chiffre correspondant
dans l'espace réservé à cet effet).

(0=pas du tout 1=un peu 2=moyennement 3=beaucoup)

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1) inquiet(e): _____ | 9) désappointé(e): _____ |
| 2) effrayé(e): _____ | 10) coupable: _____ |
| 3) anxieux(se): _____ | 11) dégoûté(e): _____ |
| 4) confiant(e): _____ | 12) réjoui(e): _____ |
| 5) rempli(e) d'espoir: _____ | 13) content(e): _____ |
| 6) passionné(e): _____ | 14) heureux(se): _____ |
| 7) fâché(e): _____ | 15) soulagé(e): _____ |
| 8) triste: _____ | |

16) autre (précise _____): _____

Quel est ton niveau de stress en ce moment? Entoure le chiffre correspondant sur l'échelle suivante:

0-----1-----2-----3-----4
nul faible moyen élevé très élevé

Appendice L

Comparaison du niveau de stress au coucher
de deux sous-groupes définis aléatoirement

Comparaison du niveau de stress au coucher
de deux sous-groupes définis aléatoirement

Puisque les étudiantes ont évalué leur niveau de stress pendant une seule période d'examens, la fidélité de l'échelle ne pouvait être vérifiée au moyen d'une épreuve test-retest. Considérant que l'échantillon est homogène, il a été divisé aléatoirement en deux sous-groupes ($N=18$ et $N=17$) afin de comparer leurs niveaux de stress évalués au coucher au cours de la période d'examens.

Un test t pour groupes inégaux a été effectué. Les postulats de normalité et d'homogénéité de la variance ont été vérifiés. L'analyse n'a révélé aucune différence significative entre le niveau de stress des deux sous-groupes ($t(32.90)=0.716$, $p>0.05$). Le niveau de stress du premier sous-groupe est de 1.47 ($ET=0.62$); celui du second sous-groupe équivaut à 1.55 ($ET=0.62$).

Appendice M

Items du WCO retenus par
Scherer et ses collaborateurs (1988)

Items du WCQ retenus par
Scherer et ses collaborateurs (1988)

- item 2) J'ai essayé d'analyser le problème pour mieux le comprendre.
- item 4) J'ai eu l'impression que les choses s'arrangeraient avec le temps, que la seule chose à faire était attendre.
- item 8) J'ai discuté avec quelqu'un d'autre pour en savoir davantage sur la situation.
- item 11) J'ai espéré qu'un miracle se produise.
- item 12) Je m'en suis remis(e) au destin; peut-être que c'était seulement une malchance.
- item 13) J'ai continué comme si rien ne s'était passé.
- item 15) J'ai essayé de voir le bon côté des choses.
- item 18) J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un d'autre.
- item 20) J'ai eu envie de faire quelque chose de créatif.
- item 21) J'ai essayé d'oublier toute l'affaire.
- item 23) J'ai changé ou grandi de façon positive.
- item 24) J'ai attendu de voir ce qui se passerait avant de faire quoi que ce soit.
- item 26) Je me suis donné un plan d'action et je l'ai suivi.
- item 28) Je me suis laissé(e) aller à mes sentiments.
- item 31) J'ai parlé à quelqu'un qui pouvait faire quelque chose de concret pour mon problème.
- item 35) J'ai essayé de ne pas agir de façon précipitée, de ne pas suivre ma première idée.

- item 38) J'ai redécouvert ce qui est important dans la vie.
- item 39) J'ai changé quelque chose pour que la situation tourne bien.
- item 42) J'ai demandé conseil à un(e) parent(e) ou un(e) ami(e) que je respecte.
- item 45) J'ai parlé de ce que je ressentais à quelqu'un.
- item 46) J'ai tenu bon; je me suis battu(e) pour ce que je voulais.
- item 48) Je me suis servi de mon expérience passée; j'ai déjà vécu une situation semblable auparavant.
- item 49) Je savais ce qu'il fallait faire, alors j'ai redoublé d'efforts pour mener les choses à bien.
- item 52) J'ai trouvé différentes solutions au problème.
- item 53) J'ai accepté la situation, puisqu'il n'y avait rien à faire.
- item 54) J'ai essayé de ne pas laisser mes sentiments déranger mes activités.
- item 55) J'ai souhaité pouvoir changer ce qui s'était produit ou comment je me suis senti(e).
- item 57) J'ai rêvassé, j'ai imaginé que je me trouvais à un moment ou un endroit meilleur que celui où j'étais.
- item 58) J'ai souhaité que le problème disparaisse ou soit résolu de quelque façon que ce soit.
- item 59) Des fantaisies ou des souhaits me sont passés par la tête sur la façon dont les choses pouvaient tourner ou s'arranger.
- item 60) J'ai prié.
- item 62) J'ai préparé en pensée ce que je devais dire ou faire.

item 64) J'ai essayé de voir les choses du point
de vue de l'autre personne.

Appendice N

Premier ISA de la période d'examens

ISA21Questionnaire de stress

1) Combien d'examens dois-tu passer dans la période correspondant à cette étude? _____

2) Dans l'espace suivant, indique la date à laquelle tu passeras chacun de ces examens et spécifie la proportion de la note finale du cours évaluée par cet examen.

Premier examen: date _____ valeur _____

Deuxième examen: date _____ valeur _____

Troisième examen: date _____ valeur _____

Quatrième examen: date _____ valeur _____

Cinquième examen: date _____ valeur _____

3) Selon toi, à quel point chacun de ces examens sera-t-il difficile? Pour chacun de ces examens, indique le niveau de difficulté à laquelle tu t'attends en entourant le chiffre correspondant.

0=pas difficile du tout 1=un peu difficile
2=moyennement difficile 3=difficile 4=très difficile

Premier examen: 0 1 2 3 4 Quatrième examen: 0 1 2 3 4

Deuxième examen: 0 1 2 3 4 Cinquième examen: 0 1 2 3 4

Troisième examen: 0 1 2 3 4

4) Présentement, à quel point te sens-tu en contrôle en ce qui concerne chacun de ces examens? Pour chacun des examens, indique le niveau de contrôle que tu ressens en entourant le chiffre correspondant.

0=aucun contrôle 1=contrôle faible
2=contrôle moyen 3=contrôle élevé 4=contrôle très élevé

Premier examen: 0 1 2 3 4 Quatrième examen: 0 1 2 3 4

Deuxième examen: 0 1 2 3 4 Cinquième examen: 0 1 2 3 4

Troisième examen: 0 1 2 3 4

ISA21

5) Quelle est ta moyenne académique actuelle? _____

6) Voici une liste de raisons pour lesquelles un examen peut être stressant. Évalue à quel point chacun des items suivants correspond à ton cas et entoure le chiffre correspondant.

0	1	2	3
pas du tout	un peu	moyennement	beaucoup

En ce qui concerne ces examens, il est possible que:

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| a) je n'obtiens pas la note que je désire | 0 | 1 | 2 | 3 |
| b) je paraisse incompetent(e) aux yeux des autres | 0 | 1 | 2 | 3 |
| c) je ne me perçois plus comme un(e) étudiant(e) compétent(e) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| d) je perde l'estime d'une personne importante pour moi | 0 | 1 | 2 | 3 |

ISA21Inventaire des Stratégies d'Adaptation

Lis attentivement chacun des items suivants et indique à quel point tu as réagi de cette façon pendant les quelques jours qui ont précédé tes examens. Indique ta réponse en entourant le chiffre correspondant.

0 Pas du tout	1 Un peu	2 Modérément	3 Beaucoup
1) Je me suis concentré(e) sur ce que j'avais à faire, sur la prochaine étape à franchir.	0	1	2 3
2) J'ai essayé d'analyser le problème pour mieux le comprendre.	0	1	2 3
3) Je me suis plongé(e) dans le travail ou dans une autre activité pour me changer les idées.	0	1	2 3
4) J'ai eu l'impression que les choses s'arrangeraient avec le temps, que la seule chose à faire était attendre.	0	1	2 3
5) J'ai négocié ou fait des compromis pour retirer quelque chose de positif de la situation.	0	1	2 3
6) J'ai fait des choses en pensant que ça ne marcherait pas, mais au moins je faisais quelque chose.	0	1	2 3
7) J'ai tenté d'amener la personne responsable de cette situation à changer d'idée.	0	1	2 3
8) J'ai discuté avec quelqu'un d'autre pour en savoir davantage sur la situation.	0	1	2 3
9) Je me suis critiqué(e) ou je me suis fait la leçon.	0	1	2 3
10) J'ai essayé de me garder autant de portes de sortie que possible.	0	1	2 3
11) J'ai espéré qu'un miracle se produise.	0	1	2 3
12) Je m'en suis remis(e) au destin; peut-être que c'était seulement une malchance.	0	1	2 3
13) J'ai continué comme si rien ne s'était passé.	0	1	2 3

ISA21

14) J'ai essayé de garder mes sentiments pour moi.	0	1	2	3
15) J'ai essayé de voir le bon côté des choses.	0	1	2	3
16) J'ai dormi plus que d'habitude.	0	1	2	3
17) J'ai exprimé ma colère à la (aux) personne(s) responsable(s) de cette situation.	0	1	2	3
18) J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un d'autre.	0	1	2	3
19) Je me suis dit des choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux.	0	1	2	3
20) J'ai eu envie de faire quelque chose de créatif.	0	1	2	3
21) J'ai essayé d'oublier toute l'affaire.	0	1	2	3
22) J'ai reçu l'aide d'un professionnel.	0	1	2	3
23) J'ai changé ou grandi de façon positive.	0	1	2	3
24) J'ai attendu de voir ce qui se passerait avant de faire quoi que ce soit.	0	1	2	3
25) Je me suis excusé(e) ou j'ai fait quelque chose pour réparer.	0	1	2	3
26) Je me suis donné un plan d'action et je l'ai suivi.	0	1	2	3
27) J'ai accepté la meilleure solution de rechange à ce que je voulais.	0	1	2	3
28) Je me suis laissé(e) aller à mes sentiments.	0	1	2	3
29) Je me suis rendu compte que j'avais créé mon propre problème, que je m'étais attiré le problème.	0	1	2	3
30) Je suis sorti(e) de cette expérience meilleur(e) que j'y suis entré(e).	0	1	2	3
31) J'ai parlé à quelqu'un qui pouvait faire quelque chose de concret pour mon problème.	0	1	2	3
32) J'ai mis le problème de côté pour un moment; j'ai essayé de me reposer ou de prendre des vacances.	0	1	2	3

ISA21

33) J'ai essayé de me sentir mieux en mangeant, fumant, prenant de la drogue, des médicaments, etc.	0	1	2	3
34) J'ai pris une chance ou fait quelque chose de très risqué.	0	1	2	3
35) J'ai essayé de ne pas agir de façon précipitée, de ne pas suivre ma première idée.	0	1	2	3
36) J'ai adopté de nouvelles valeurs, de nouvelles croyances.	0	1	2	3
37) J'ai conservé ma fierté et j'ai gardé la tête haute.	0	1	2	3
38) J'ai redécouvert ce qui est important dans la vie.	0	1	2	3
39) J'ai changé quelque chose pour que la situation tourne bien.	0	1	2	3
40) J'ai évité de rencontrer les gens en général.	0	1	2	3
41) Je ne me suis pas laissé(e) atteindre par la situation; j'ai évité de trop y penser.	0	1	2	3
42) J'ai demandé conseil à un(e) parent(e) ou un(e) ami(e) que je respecte.	0	1	2	3
43) J'ai caché à mon entourage à quel point les choses allaient mal.	0	1	2	3
44) J'ai pris la situation à la légère; j'ai refusé de prendre les choses trop au sérieux.	0	1	2	3
45) J'ai parlé de ce que je ressentais à quelqu'un.	0	1	2	3
46) J'ai tenu bon; je me suis battu(e) pour ce que je voulais.	0	1	2	3
47) Je m'en suis pris(e) à quelqu'un d'autre.	0	1	2	3
48) Je me suis servi de mon expérience passée; j'ai déjà vécu une situation semblable auparavant.	0	1	2	3
49) Je savais ce qu'il fallait faire, alors j'ai redoublé d'efforts pour mener les choses à bien.	0	1	2	3
50) J'ai refusé de croire que cela s'était produit.	0	1	2	3

ISA21

-
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 51) Je me suis promis que les choses se passeraient différemment la prochaine fois. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 52) J'ai trouvé différentes solutions au problème. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 53) J'ai accepté la situation, puisqu'il n'y avait rien à faire. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 54) J'ai essayé de ne pas laisser mes sentiments déranger mes activités. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 55) J'ai souhaité pouvoir changer ce qui s'était produit ou comment je me suis senti(e). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 56) J'ai changé un aspect de moi-même. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 57) J'ai rêvassé, j'ai imaginé que je me trouvais à un moment ou un endroit meilleur que celui où j'étais. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 58) J'ai souhaité que le problème disparaisse ou soit résolu de quelque façon que ce soit. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 59) Des fantaisies ou des souhaits me sont passés par la tête sur la façon dont les choses pouvaient tourner ou s'arranger. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 60) J'ai prié. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 61) Je me suis préparé(e) au pire. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 62) J'ai préparé en pensée ce que je devais dire ou faire. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 63) J'ai pensé à la façon dont une personne que j'estime aurait traité le problème et j'ai suivi cet exemple. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 64) J'ai essayé de voir les choses du point de vue de l'autre personne. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 65) Je me suis dit que les choses auraient pu être bien pires. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 66) J'ai fait du jogging ou un autre sport. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 67) J'ai tenté quelque chose de complètement différent de tout ce qui a été décrit plus haut (SVP, décris ce que tu as fait): | | | | |

Appendice O

Deuxième ISA de la période d'examens

SA22

Questionnaire de stress

1) A quel point chacun des examens que tu viens de passer t'a-t-il semblé difficile? Pour chacun de ces examens, indique le niveau de difficulté entourant le chiffre correspondant.

0=pas difficile du tout 1=un peu difficile
2=moyennement difficile 3=difficile 4=très difficile

Premier examen: 0 1 2 3 4 Quatrième examen: 0 1 2 3 4
Deuxième examen: 0 1 2 3 4 Cinquième examen: 0 1 2 3 4
Troisième examen: 0 1 2 3 4

2) Présentement, à quel point te sens-tu en contrôle en ce qui concerne chacun de ces examens et ses conséquences? Pour chacun des examens, indique le niveau de contrôle que tu ressens en entourant le chiffre correspondant.

0=aucun contrôle 1=contrôle faible
2=contrôle moyen 3=contrôle élevé 4=contrôle très élevé

Premier examen: 0 1 2 3 4 Quatrième examen: 0 1 2 3 4
Deuxième examen: 0 1 2 3 4 Cinquième examen: 0 1 2 3 4
Troisième examen: 0 1 2 3 4

ISA22Inventaire des Stratégies d'Adaptation

Lis attentivement chacun des items suivants et indique à quel point tu as réagi de cette façon pendant les quelques jours qui ont suivi tes examens. Indique ta réponse en entourant le chiffre correspondant.

0	1	2	3
Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
1) Je me suis concentré(e) sur ce que j'avais à faire, sur la prochaine étape à franchir.	0	1	2 3
2) J'ai essayé d'analyser le problème pour mieux le comprendre.	0	1	2 3
3) Je me suis plongé(e) dans le travail ou dans une autre activité pour me changer les idées.	0	1	2 3
4) J'ai eu l'impression que les choses s'arrangeraient avec le temps, que la seule chose à faire était attendre.	0	1	2 3
5) J'ai négocié ou fait des compromis pour retirer quelque chose de positif de la situation.	0	1	2 3
6) J'ai fait des choses en pensant que ça ne marcherait pas, mais au moins je faisais quelque chose.	0	1	2 3
7) J'ai tenté d'amener la personne responsable de cette situation à changer d'idée.	0	1	2 3
8) J'ai discuté avec quelqu'un d'autre pour en savoir davantage sur la situation.	0	1	2 3
9) Je me suis critiqué(e) ou je me suis fait la leçon.	0	1	2 3
10) J'ai essayé de me garder autant de portes de sortie que possible.	0	1	2 3
11) J'ai espéré qu'un miracle se produise.	0	1	2 3
12) Je m'en suis remis(e) au destin; peut-être que c'était seulement une malchance.	0	1	2 3
13) J'ai continué comme si rien ne s'était passé.	0	1	2 3

ISA22

14) J'ai essayé de garder mes sentiments pour moi.	0	1	2	3
15) J'ai essayé de voir le bon côté des choses.	0	1	2	3
16) J'ai dormi plus que d'habitude.	0	1	2	3
17) J'ai exprimé ma colère à la (aux) personne(s) responsable(s) de cette situation.	0	1	2	3
18) J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un d'autre.	0	1	2	3
19) Je me suis dit des choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux.	0	1	2	3
20) J'ai eu envie de faire quelque chose de créatif.	0	1	2	3
21) J'ai essayé d'oublier toute l'affaire.	0	1	2	3
22) J'ai reçu l'aide d'un professionnel.	0	1	2	3
23) J'ai changé ou grandi de façon positive.	0	1	2	3
24) J'ai attendu de voir ce qui se passerait avant de faire quoi que ce soit.	0	1	2	3
25) Je me suis excusé(e) ou j'ai fait quelque chose pour réparer.	0	1	2	3
26) Je me suis donné un plan d'action et je l'ai suivi.	0	1	2	3
27) J'ai accepté la meilleure solution de rechange à ce que je voulais.	0	1	2	3
28) Je me suis laissé(e) aller à mes sentiments.	0	1	2	3
29) Je me suis rendu compte que j'avais créé mon propre problème, que je m'étais attiré le problème.	0	1	2	3
30) Je suis sorti(e) de cette expérience meilleur(e) que j'y suis entré(e).	0	1	2	3
31) J'ai parlé à quelqu'un qui pouvait faire quelque chose de concret pour mon problème.	0	1	2	3
32) J'ai mis le problème de côté pour un moment; j'ai essayé de me reposer ou de prendre des vacances.	0	1	2	3

ISA22

33) J'ai essayé de me sentir mieux en mangeant, fumant, prenant de la drogue, des médicaments, etc.	0	1	2	3
34) J'ai pris une chance ou fait quelque chose de très risqué.	0	1	2	3
35) J'ai essayé de ne pas agir de façon précipitée, de ne pas suivre ma première idée.	0	1	2	3
36) J'ai adopté de nouvelles valeurs, de nouvelles croyances.	0	1	2	3
37) J'ai conservé ma fierté et j'ai gardé la tête haute.	0	1	2	3
38) J'ai redécouvert ce qui est important dans la vie.	0	1	2	3
39) J'ai changé quelque chose pour que la situation tourne bien.	0	1	2	3
40) J'ai évité de rencontrer les gens en général.	0	1	2	3
41) Je ne me suis pas laissé(e) atteindre par la situation; j'ai évité de trop y penser.	0	1	2	3
42) J'ai demandé conseil à un(e) parent(e) ou un(e) ami(e) que je respecte.	0	1	2	3
43) J'ai caché à mon entourage à quel point les choses allaient mal.	0	1	2	3
44) J'ai pris la situation à la légère; j'ai refusé de prendre les choses trop au sérieux.	0	1	2	3
45) J'ai parlé de ce que je ressentais à quelqu'un.	0	1	2	3
46) J'ai tenu bon; je me suis battu(e) pour ce que je voulais.	0	1	2	3
47) Je m'en suis pris(e) à quelqu'un d'autre.	0	1	2	3
48) Je me suis servi de mon expérience passée; j'ai déjà vécu une situation semblable auparavant.	0	1	2	3
49) Je savais ce qu'il fallait faire, alors j'ai redoublé d'efforts pour mener les choses à bien.	0	1	2	3
50) J'ai refusé de croire que cela s'était produit.	0	1	2	3

ISA22

51) Je me suis promis que les choses se passeraient différemment la prochaine fois.	0	1	2	3
52) J'ai trouvé différentes solutions au problème.	0	1	2	3
53) J'ai accepté la situation, puisqu'il n'y avait rien à faire.	0	1	2	3
54) J'ai essayé de ne pas laisser mes sentiments déranger mes activités.	0	1	2	3
55) J'ai souhaité pouvoir changer ce qui s'était produit ou comment je me suis senti(e).	0	1	2	3
56) J'ai changé un aspect de moi-même.	0	1	2	3
57) J'ai rêvassé, j'ai imaginé que je me trouvais à un moment ou un endroit meilleur que celui où j'étais.	0	1	2	3
58) J'ai souhaité que le problème disparaisse ou soit résolu de quelque façon que ce soit.	0	1	2	3
59) Des fantaisies ou des souhaits me sont passés par la tête sur la façon dont les choses pouvaient tourner ou s'arranger.	0	1	2	3
60) J'ai prié.	0	1	2	3
61) Je me suis préparé(e) au pire.	0	1	2	3
62) J'ai préparé en pensée ce que je devais dire ou faire.	0	1	2	3
63) J'ai pensé à la façon dont une personne que j'estime aurait traité le problème et j'ai suivi cet exemple.	0	1	2	3
64) J'ai essayé de voir les choses du point de vue de l'autre personne.	0	1	2	3
65) Je me suis dit que les choses auraient pu être bien pires.	0	1	2	3
66) J'ai fait du jogging ou un autre sport.	0	1	2	3
67) J'ai tenté quelque chose de complètement différent de tout ce qui a été décrit plus haut (SVP, décris ce que tu as fait):				

Appendice P

ISA de la période contrôle

ISA11

Questionnaire de stress

1) Dans l'espace ci-dessous, décris le stress le plus intense, de quelque nature ou durée que ce soit, que tu as vécu au cours des dix derniers jours. Mentionne tous les détails pertinents.

Date à laquelle ce stress s'est produit: _____

Description du stress:

ISA11

2) Voici une liste de raisons pour lesquelles un événement peut être stressant. En te référant au stress que tu viens tout juste de décrire, évalue à quel point chacun des items suivants correspond à ton cas et entoure le chiffre correspondant.

0	1	2	3
pas du tout	un peu	moyennement	beaucoup

Il est possible qu'à cause de cet événement:

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| a) je perde l'affection d'une personne importante pour moi: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| b) les sentiments ou le bien-être émotionnel d'une personne que j'aime soient menacés: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| c) une personne que j'aime ait de la difficulté à s'adapter à son milieu ou à la vie en général: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| d) je paraisse incompetent(e): | 0 | 1 | 2 | 3 |
| e) je perde l'estime que j'ai pour moi-même: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| f) je perde l'estime que j'ai pour une autre personne: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| g) je n'atteigne pas un objectif important dans mon travail: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| h) je paraisse négligent(e) ou peu préoccupé(e) des autres: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| i) je paraisse sans morale: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| j) ma santé, ma sécurité ou mon bien-être physique soit menacé: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| k) la santé, la sécurité ou le bien-être physique d'une personne que j'aime soit menacé: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| l) je perde l'estime d'une personne importante pour moi: | 0 | 1 | 2 | 3 |
| m) mes ressources financières soient diminuées: | 0 | 1 | 2 | 3 |

ISA11

3) La situation étant ce qu'elle était:

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| a) pouvais-tu faire quelque chose ou y changer quelque chose? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| b) devais-tu l'accepter telle qu'elle était? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| c) aurais-tu eu besoin d'avoir plus d'informations avant d'agir? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| d) devais-tu t'empêcher de faire ce que tu voulais? | 0 | 1 | 2 | 3 |

ISA11

Inventaire des Stratégies d'Adaptation

Lis attentivement chacun des items suivants et indique à quel point tu as réagi de cette façon dans le contexte de la situation que tu as décrite précédemment. Indique ta réponse en entourant le chiffre correspondant.

0 Pas du tout	1 Un peu	2 Modérément	3 Beaucoup
1) Je me suis concentré(e) sur ce que j'avais à faire, sur la prochaine étape à franchir.	0	1	2 3
2) J'ai essayé d'analyser le problème pour mieux le comprendre.	0	1	2 3
3) Je me suis plongé(e) dans le travail ou dans une autre activité pour me changer les idées.	0	1	2 3
4) J'ai eu l'impression que les choses s'arrangeraient avec le temps, que la seule chose à faire était attendre.	0	1	2 3
5) J'ai négocié ou fait des compromis pour retirer quelque chose de positif de la situation.	0	1	2 3
6) J'ai fait des choses en pensant que ça ne marcherait pas, mais au moins je faisais quelque chose.	0	1	2 3
7) J'ai tenté d'amener la personne responsable de cette situation à changer d'idée.	0	1	2 3
8) J'ai discuté avec quelqu'un d'autre pour en savoir davantage sur la situation.	0	1	2 3
9) Je me suis critiqué(e) ou je me suis fait la leçon.	0	1	2 3
10) J'ai essayé de me garder autant de portes de sortie que possible.	0	1	2 3
11) J'ai espéré qu'un miracle se produise.	0	1	2 3
12) Je m'en suis remis(e) au destin; peut-être que c'était seulement une malchance.	0	1	2 3
13) J'ai continué comme si rien ne s'était passé.	0	1	2 3

ISA11

14) J'ai essayé de garder mes sentiments pour moi.	0	1	2	3
15) J'ai essayé de voir le bon côté des choses.	0	1	2	3
16) J'ai dormi plus que d'habitude.	0	1	2	3
17) J'ai exprimé ma colère à la (aux) personne(s) responsable(s) de cette situation.	0	1	2	3
18) J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un d'autre.	0	1	2	3
19) Je me suis dit des choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux.	0	1	2	3
20) J'ai eu envie de faire quelque chose de créatif.	0	1	2	3
21) J'ai essayé d'oublier toute l'affaire.	0	1	2	3
22) J'ai reçu l'aide d'un professionnel.	0	1	2	3
23) J'ai changé ou grandi de façon positive.	0	1	2	3
24) J'ai attendu de voir ce qui se passerait avant de faire quoi que ce soit.	0	1	2	3
25) Je me suis excusé(e) ou j'ai fait quelque chose pour réparer.	0	1	2	3
26) Je me suis donné un plan d'action et je l'ai suivi.	0	1	2	3
27) J'ai accepté la meilleure solution de rechange à ce que je voulais.	0	1	2	3
28) Je me suis laissé(e) aller à mes sentiments.	0	1	2	3
29) Je me suis rendu compte que j'avais créé mon propre problème, que je m'étais attiré le problème.	0	1	2	3
30) Je suis sorti(e) de cette expérience meilleur(e) que j'y suis entré(e).	0	1	2	3
31) J'ai parlé à quelqu'un qui pouvait faire quelque chose de concret pour mon problème.	0	1	2	3
32) J'ai mis le problème de côté pour un moment; j'ai essayé de me reposer ou de prendre des vacances.	0	1	2	3

ISA11

33) J'ai essayé de me sentir mieux en mangeant, fumant, prenant de la drogue, des médicaments, etc.	0	1	2	3
34) J'ai pris une chance ou fait quelque chose de très risqué.	0	1	2	3
35) J'ai essayé de ne pas agir de façon précipitée, de ne pas suivre ma première idée.	0	1	2	3
36) J'ai adopté de nouvelles valeurs, de nouvelles croyances.	0	1	2	3
37) J'ai conservé ma fierté et j'ai gardé la tête haute.	0	1	2	3
38) J'ai redécouvert ce qui est important dans la vie.	0	1	2	3
39) J'ai changé quelque chose pour que la situation tourne bien.	0	1	2	3
40) J'ai évité de rencontrer les gens en général.	0	1	2	3
41) Je ne me suis pas laissé(e) atteindre par la situation; j'ai évité de trop y penser.	0	1	2	3
42) J'ai demandé conseil à un(e) parent(e) ou un(e) ami(e) que je respecte.	0	1	2	3
43) J'ai caché à mon entourage à quel point les choses allaient mal.	0	1	2	3
44) J'ai pris la situation à la légère; j'ai refusé de prendre les choses trop au sérieux.	0	1	2	3
45) J'ai parlé de ce que je ressentais à quelqu'un.	0	1	2	3
46) J'ai tenu bon; je me suis battu(e) pour ce que je voulais.	0	1	2	3
47) Je m'en suis pris(e) à quelqu'un d'autre.	0	1	2	3
48) Je me suis servi de mon expérience passée; j'ai déjà vécu une situation semblable auparavant.	0	1	2	3
49) Je savais ce qu'il fallait faire, alors j'ai redoublé d'efforts pour mener les choses à bien.	0	1	2	3
50) J'ai refusé de croire que cela s'était produit	0	1	2	3

ISA11

-
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 51) Je me suis promis que les choses se passeraient différemment la prochaine fois. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 52) J'ai trouvé différentes solutions au problème. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 53) J'ai accepté la situation, puisqu'il n'y avait rien à faire. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 54) J'ai essayé de ne pas laisser mes sentiments déranger mes activités. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 55) J'ai souhaité pouvoir changer ce qui s'était produit ou comment je me suis senti(e). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 56) J'ai changé un aspect de moi-même. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 57) J'ai rêvassé, j'ai imaginé que je me trouvais à un moment ou un endroit meilleur que celui où j'étais. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 58) J'ai souhaité que le problème disparaisse ou soit résolu de quelque façon que ce soit. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 59) Des fantaisies ou des souhaits me sont passés par la tête sur la façon dont les choses pouvaient tourner ou s'arranger. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 60) J'ai prié. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 61) Je me suis préparé(e) au pire. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 62) J'ai préparé en pensée ce que je devais dire ou faire. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 63) J'ai pensé à la façon dont une personne que j'estime aurait traité le problème et j'ai suivi cet exemple. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 64) J'ai essayé de voir les choses du point de vue de l'autre personne. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 65) Je me suis dit que les choses auraient pu être bien pires. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 66) J'ai fait du jogging ou un autre sport. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 67) J'ai tenté quelque chose de complètement différent de tout ce qui a été décrit plus haut (SVP, décris ce que tu as fait): | | | | |

Appendice Q

Journal de rêves

PREMIERE NUIT

Date: _____ ième jour du cycle menstruel

Heure du coucher: _____ Heure du lever: _____

Nombre de rêves dont tu te souviens: _____

Raconte ton (tes) rêve(s)

en mentionnant tous les détails dont tu te souviens.

Ecris au verso ou ajoute une page au besoin.

(Ecris clairement SVP!)

Appendice R

Critères de cotation des incorporations
directes et indirectes de l'examen

Critères de cotation des incorporations directes et indirectes de l'examen

Incorporation directe de l'examen

Une incorporation directe correspond à la présence dans le rêve d'un élément relatif à un examen, qu'il s'agisse d'une activité, d'un décor d'un personnage ou d'un objet. Un score allant de 0 à 3 est accordé à chaque rêve d'incorporation selon qu'il comporte des éléments appartenant à l'un des trois niveaux suivants:

niveau 0: le rêve ne présente aucun élément relatif à l'examen.

niveau 1: le rêve présente un ou des éléments de décor (ex: salle d'examen), de personnage (ex: professeur) ou d'objet (ex: notes de cours, matière scolaire) relatif à l'examen.

niveau 2: le rêve inclut une ou plusieurs activités d'études en vue de l'examen

niveau 3: le rêve inclut une ou plusieurs activités relatives à un examen (se rendre à un examen, passer un examen, recevoir une note d'examen).

Incorporation indirecte de l'examen

Un élément du rêve est considéré comme une incorporation indirecte si, comme c'est le cas pour un examen, il réfère à une évaluation et résulte éventuellement en une réussite ou un échec. Un élément du rêve est également identifié comme une incorporation indirecte s'il correspond à une activité, un personnage ou un objet se

rapportant à un travail scolaire (autre qu'un examen) ou à un examen passé à l'école primaire, au secondaire au CEGEP ou autre). Un rêve reçoit un score de 0, de 1 ou de 2 selon qu'il présente des éléments correspondants aux niveaux suivants:

niveau 0: le rêve ne présente aucune activité relative à la performance ou au travail académique, et n'inclut pas d'élément associé à des études antérieures.

niveau 1: le rêve inclut un ou plusieurs des éléments suivants:

i) une activité qui réfère directement à une évaluation et qui résulte éventuellement en une réussite ou un échec, par exemple une compétition sportive. Il n'est pas nécessaire que le dénouement soit illustré dans le rêve.

ii) une activité entourant l'exécution d'un travail scolaire.

niveau 2: le rêve réfère à un examen passé à l'école primaire, au secondaire au CEGEP ou autre

Appendice S

Critères de cotation du niveau de stress
(adaptés de Framo, 1962 et de Breger et al., 1971)

Echelle de stress

Un rêve reçoit un score de stress de 0, 1, 2 ou 3 selon qu'il présente des éléments correspondant aux niveaux suivants:

niveau 0: absence de stress. La rêveuse ne rapporte dans le rêve aucun sentiment d'appréhension, de colère, de tristesse ou de défi, et aucun stresser n'est présent dans le rêve.

niveau 1: stress faible. La rêveuse ne rapporte dans le rêve aucun sentiment d'appréhension, de colère, de tristesse ou de défi, alors qu'une telle réponse serait appropriée face à un stresser présent dans le rêve.

niveau 2: stress modéré. La rêveuse rapporte dans le rêve un ou des sentiment(s) d'appréhension, de colère, de tristesse ou de défi, en réponse à un stresser présent dans le rêve.

niveau 3: stress élevé. La rêveuse rapporte dans le rêve un ou des sentiment(s) intenses d'appréhension, de colère, de tristesse ou de défi, en réponse à un stresser présent dans le rêve. Des sentiments de ce genre doivent également être rapportés à l'éveil en réponse au rêve. Le rêve peut avoir provoqué le réveil.

Appendice T

Analyse factorielle de l'ISA

Analyse factorielle de l'ISA

Une analyse factorielle a été effectuée à partir des réponses aux trois ISA complétés par les 35 participantes à l'occasion i) d'une période de préparation à un examen, ii) d'une période d'attente de la note de l'examen et iii) d'une situation stressante de la vie quotidienne. La notion de spécificité du stresser, qui est à la base du modèle de Lazarus et Folkman (1984; Folkman & Lazarus 1985; 1988; Folkman & al., 1986), permet l'utilisation de questionnaires multiples pour une même participante tant que les stressers à l'étude diffèrent entre eux. L'échantillon comportait donc 105 entrées, soit: les scores aux 105 questionnaires.

Comme suggéré par Scherer et ses collaborateurs (1988), l'analyse est basée sur les 33 items constituant les facteurs extraits par Folkman et Lazarus dans leur étude de 1985. Le rapport entre le nombre de cas et le nombre de variables est de 3.18, ce qui représente le minimum acceptable pour une analyse factorielle (Tabachnick & Fidell, 1989).

Les données ont été examinées avant les analyses statistiques proprement dites afin de déceler les erreurs d'entrée et les données manquantes. Huit données manquantes ont été remplacées par la valeur moyenne de l'item correspondant.

Les postulats de l'analyse factorielle ont été vérifiés, à

savoir: i) la normalité au niveau univarié, ii) la normalité au niveau multivarié, iii) la linéarité des relations entre les variables, iv) l'absence de multicollinéarité et de singularité, et v) la présence de corrélations entre les variables (Tabachnick & Fidell, 1989).

Vérification des postulats

i) normalité au niveau univarié.

Les distributions des 33 variables se sont avérées à peu près normales, à l'exception de celles de l'item20 et de l'item60 qui montrent une asymétrie positive. Puisque l'analyse factorielle est peu affectée par une légère déviation à la courbe normale (Tabachnick & Fidell, 1989), aucune transformation n'a été tentée.

ii) normalité au niveau multivarié.

L'examen des distances de Mahalanobis n'a révélé aucune valeur extrême pour une valeur critère de $p < 0.001$.

iii) linéarité des relations entre les variables.

Comme l'analyse implique près de 1000 paires de variables, les relations entre elles n'ont pas été examinées une à une. Comme suggéré par Tabachnick et Fidell (1989), une centaine de ces relations ont été sélectionnées au hasard et examinées. Dans l'ensemble, elles se sont avérées faiblement linéaires; aucune ne s'est révélée franchement curvilinéaire. Aucune transformation

n'a été effectuée.

iv) l'absence de multicollinéarité et de singularité.

L'examen des racines latentes obtenues pour la solution sans rotation n'a révélé aucun λ très près de zéro. De plus, aucun coefficient de corrélation multiple (lorsqu'une variable est prédite par l'ensemble des autres) ne s'approchait de 1. La multicollinéarité et la singularité n'étaient donc pas problématiques ici.

v) la présence de corrélations entre les variables.

La matrice des corrélations entre les 33 variables présentait plusieurs corrélations supérieures à 0.30, ce qui permet de croire à l'existence d'un pattern entre les variables. L'analyse factorielle est donc justifiée.

Résultats de l'analyse factorielle

L'analyse factorielle a donné lieu à neuf facteurs dont la racine latente est supérieure à 1. Suite à l'examen du graphique représentant la variance totale associée à chaque facteur, quatre facteurs ont été retenus.

Une rotation VARIMAX a été effectuée pour faciliter l'interprétation des facteurs. Les scores factoriels sont présentés au tableau 12. En se basant sur un point de coupure de 0.40, 25 des 33 items ont été inclus dans la solution finale.

Le premier facteur a été nommé recherche de soutien social; il comporte des stratégies orientées vers la recherche d'information ou de soutien émotif, par exemple: demander conseil à quelqu'un (item 42), parler de ses sentiments à quelqu'un (item 45), parler à quelqu'un pouvant faire quelque chose de concret pour régler le problème (item 31).

Tableau 13

Scores factoriels de la solution finale (avec rotation VARIMAX)

Variable	Facteur 1	Facteur 2	Facteur 3	Facteur 4
Item 42	0.82			
Item 45	0.70			
Item 31	0.70			
Item 18	0.55			
Item 64	0.48			
Item 58		0.73		
Item 57		0.61		
Item 11		0.58		
Item 59		0.54		
Item 12		0.51		
Item 21		0.49		
Item 55		0.44		
Item 53		0.42		
Item 26			0.82	
Item 49			0.60	
Item 62			0.58	
Item 2			0.51	
Item 54			0.43	
Item 52			0.42	
Item 46			0.40	
Item 38				0.78
Item 15				0.57
Item 23				0.52
Item 20				0.43
Coeff. α	0.78	0.77	0.76	0.68

Le deuxième facteur a été nommé résignation et/ou évitement; il est caractérisé par des comportements visant à ignorer la situation, laisser les choses s'arranger d'elles-mêmes ou se réfugier dans la fantaisie. Voici quelques exemples de stratégies composant ce facteur: essayer d'oublier toute l'affaire (item 21), espérer qu'un miracle se produise (item 11), souhaiter que le problème disparaisse de lui-même ou soit résolu de quelque façon que ce soit (item 58) et rêvasser (item 57),

Le troisième facteur a été nommé résolution active; il regroupe des stratégies visant à résoudre le problème de façon cognitive ou comportementale, par exemple: se donner un plan d'action et le suivre (item 26), analyser le problème pour mieux le comprendre (item 2), trouver différentes solutions au problème (item 52) et redoubler d'efforts (item 49).

Le quatrième facteur a été nommé recadrage positif; il est caractérisé par des tentatives de donner un sens à la situation, de lui trouver un aspect positif ou d'en retirer quelque chose de positif. Il regroupe des stratégies telles que redécouvrir ce qui est important dans la vie (item 38), essayer de voir le bon côté des choses (item 15) et mettre la situation à profit pour changer ou grandir de façon positive (item 23).

Cette solution en quatre facteurs permet d'expliquer 36.4% de la variance totale. Bien que la proportion entre le nombre d'entrées et le nombre d'items soit faible, la solution s'avère

pertinente au point de vue théorique. En effet, les facteurs sont pratiquement identiques à ceux obtenus par Scherer et ses collaborateurs (1988) auprès d'un échantillon plus important. D'autre part, la consistance interne de nos quatre facteurs s'est montrée satisfaisante. La solution apparaît donc suffisamment solide pour justifier son utilisation ici.

Appendice U

Critères de cotation des stratégies d'adaptation

STRATEGIES D'ADAPTATION

Recherche de soutien social

la rêveuse cherche à obtenir de l'information ou le soutien émotif d'une autre personne.

La rêveuse:

- parle de ses sentiments à quelqu'un;
- se laisse aller à ses sentiments;
- accepte la sympathie et la compréhension d'une autre personne;
- demande conseil à quelqu'un;
- discute avec quelqu'un d'autre pour en savoir davantage sur la situation;
- parle à quelqu'un qui peut faire quelque chose de concret pour le problème.

Résignation ou évitement

La rêveuse accepte la situation telle qu'elle est ou évite la situation de l'une ou l'autre des façons suivantes: elle i) ignore la situation, ii) laisse les choses s'arranger d'elles-mêmes, par miracle ou par l'entremise du destin, iii) se réfugie dans la fantaisie. Dans tous les cas, la rêveuse est passive face à la situation.

La rêveuse:

- accepte la situation parce qu'elle considère qu'il n'y a rien à faire;
- essaie d'oublier toute l'affaire;
- espère qu'un miracle se produise;
- s'en remet au destin;
- attend que les choses s'arrangent avec le temps;

- souhaite que le problème disparaisse de lui-même ou soit résolu de quelque façon que ce soit;
- souhaite pouvoir changer ce qui s'est produit ou comment elle s'est sentie;
- formule des souhaits ou des fantaisies sur la façon dont les choses pourraient tourner ou s'arranger;
- se réfugie dans la fantaisie, imagine qu'elle se trouve à un moment ou dans un endroit meilleur que celui où elle est.

Résolution active

La rêveuse cherche à résoudre activement le problème de façon cognitive ou comportementale.

La rêveuse:

- essaie d'analyser le problème pour mieux le comprendre;
- se donne un plan d'action et le suit;
- pose les gestes nécessaires pour mener les choses à bien;
- change quelque chose pour améliorer la situation;
- essaie de ne pas laisser ses sentiments déranger ses activités.

Recadrage positif

La rêveuse essaie de trouver un aspect positif ou un sens à la situation, ou essaie de retirer quelque chose de positif de cette situation.

La rêveuse:

- essaie de voir le bon côté des choses;

- redécouvre ce qui est important dans la vie à partir de cette situation;
- met la situation à profit pour changer ou grandir de façon positive;
- fait ou exprime le désir de faire quelque chose de créatif;
- met son expérience passée à profit pour comprendre ou gérer la situation.

Appendice V

Critères de cotation des événements malchanceux
(adaptés de Hall et Van de Castle, 1966)

Critères de cotation des événements malchanceux
(adaptés de Hall et Van de Castle, 1966)

Définition générale:

Dans certains rêves, la rêveuse est confrontée à des événements désagréables indépendants de sa volonté. Ces événements sont regroupés sous le thème "malchance"; ils correspondent aux obstacles, dangers, contretemps, accidents, malheurs, menaces, et qui se produisent dans l'environnement et sur lesquels la rêveuse n'a pas de contrôle. Il est à noter que la malchance n'est pas le résultat d'une interaction agressive.

Sous-catégories:

M6: un personnage meurt ou est décédé à la suite d'un accident, une maladie ou une cause inconnue. Le meurtre est classé dans les "interactions agressives".

exemples:

"j'ai rêvé que mon père se noyait"
"j'étais aux funérailles de ma mère"
"nous étions dans un accident d'avion et nous mourions tous"

M5: un personnage est blessé ou malade. Cette sous-catégorie inclut la douleur, les opérations, toute déficience physique ou mentale, la folie, l'amnésie, les handicaps, etc; elle inclut également les irritants physiques.

exemples:

"mon frère avait le SIDA"
"mon bébé avait une malformation congénitale au coeur"
"ma mère avait perdu la mémoire"
"mon copain avait mal au coeur"
"j'étais à l'hôpital pour me faire opérer"
"j'avais quelque chose d'achalant coincé dans les dents"

M4: un personnage est impliqué dans un accident sans être affecté physiquement ou mentalement; un personnage "perd" quelqu'un (par exemple dans la foule); un personnage perd une possession ou a une possession endommagée ou détruite; un personnage a une possession défectueuse.

exemples:

"la route était glacée et j'ai foncé dans un poteau avec ma voiture"
 "j'avais perdu la pierre sur ma bague"
 "j'avais perdu mon fils dans la foule"
 "nous étions dans un labyrinthe et je ne trouvais plus mon copain"
 "mon grille-pain ne fonctionnait plus"

M3: un personnage est menacé par quelque chose dans l'environnement. Un personnage est témoin d'un meurtre, d'un accident ou d'un désastre. Un personnage se trouve sur les lieux d'un désastre, d'un incendie ou d'un tremblement de terre. Un personnage est enrôlé ou combat à la guerre. Le rêve se passe en temps de guerre. Le risque de tomber est classé dans la prochaine sous-catégorie.

exemples:

"le mur s'est mis à craquer et allait s'écrouler sur moi"
 "les vagues étaient très haute et le bateau risquait de chavirer"
 "j'ai vu la maison s'écrouler sur les enfants"
 "je marchais dans la rue et j'ai vu un homme violer une femme"

M2: un personnage tombe ou risque de tomber.

exemples:

"j'étais sur le bord d'une haute falaise et je glissais sans cesse"
 "je tombais dans un trou sans fond"

M1: un personnage rencontre une barrière ou un obstacle dans l'environnement. Un personnage est incapable de bouger. Un personnage est perdu, en retard ou en danger d'être en retard. Un personnage est surchargé de travail, manque de temps pour accomplir une tâche. Un personnage n'a pas les connaissances nécessaires pour accomplir une tâche. Un personnage ne peut remplir une responsabilité associée à ses études, son travail, sa famille. Un personnage reçoit une mauvaise nouvelle. Un personnage fait une gaffe. Un personnage est dérangé par l'activité d'un autre personnage (autre que l'agression). Quelque chose de dégoûtant arrive à un personnage. Un personnage est nu en public.

Cette sous-catégorie comprend toute les situations qui induisent de la frustration chez le personnage. Habituellement, l'élément frustrant se situe dans l'environnement (par exemple: un ascenseur qui ne fonctionne pas); cependant, il se peut que le personnage ait contribué à la difficulté (par exemple: en retard parce que n'arrive pas à organiser ses tâches).

exemples:

"je voulais aller au deuxième étage et l'escalier roulant ne fonctionnait pas"
 "je roulais en voiture et, tout à coup, la route n'existait plus"
 "il faisait nuit et nous étions perdus"
 "j'ai renversé mon verre de vin sur la robe de ma belle-mère"
 "je me baignais et il y avait plein d'insectes dans l'eau"
 "j'essayais d'étudier mais la musique de ma soeur me dérangeait"

M0: un personnage participe (ou prévoit participer) à une compétition, passe (ou prévoit passer) un examen ou une entrevue (en vue d'un emploi, d'études, etc). Un personnage vit un changement de style de vie (fiançailles, mariage, nouvel emploi, déménagement, cohabitation, nouvelle relation amoureuse, première relation sexuelle, début de l'année académique, etc). Le style de vie d'un personnage est menacé (mariage menacé, perte d'une sécurité financière, emploi menacé, perte d'emploi, etc).

exemples:

"je m'entraînais pour le championnat de natation"
 "j'étais en train de passer un examen"
 "mon copain me demandait en mariage"
 "c'était le premier jour d'école"

Appendice W

Critères de cotation de interactions agressives
(adaptés de Hall et Van de Castle, 1966)

Critères de cotation de interactions agressives
(adaptés de Hall et Van de Castle, 1966)

Définition générale:

Une interaction entre deux personnages du rêve est dite "agressive" lorsqu'un des personnages tente délibérément de contrarier un autre personnage ou de lui faire du mal.

Le système comprend huit sous-catégories d'interactions agressives. Les sous-catégories numérotées de 1 à 4 correspondent aux agressions verbales et gestuelles, ou à des sentiments d'agression non exprimés. Les sous-catégories 5 à 8 concernent les agressions physiques.

Sous-catégories:

A8: Un personnage provoque la mort d'un autre personnage.

exemples:

"La femme m'a tué à coups de couteau"
"Le loup a dévoré mon fils"

A7: Un personnage tente de blesser ou faire mal à un autre en l'agressant physiquement ou avec une arme. Toute menace avec une arme est incluse dans cette sous-catégorie.

exemples:

"Les enfants se sont mis à me lancer des pierres"
"Il a donné un coup de poing à mon frère"
"Il a pointé sa mitraillette sur moi et m'a dit de sortir"

A6: Un personnage poursuit un autre, le capture, l'enferme ou le contraint physiquement à faire quelque chose.

exemples:

"J'étais poursuivie par un ours"
"Un inconnu avait enlevé ma petite soeur"
"Il m'a attrapée par le bras et m'a obligée à le suivre"

A5: Un personnage vole, détruit ou abime une possession qui appartient à un autre personnage.

exemples:

"Ma soeur avait sali mon cahier"

"Quelqu'un avait volé ma voiture"

"La femme a mis le feu à la maison de mes parents"

A4: Un personnage accuse un autre personnage ou le menace verbalement de lui infliger des sévices corporels.

exemples:

"Il a dit à mon père que c'était moi qui avait endommagé la voiture"

"Elle m'a dit qu'elle me battrait si je revoyais son copain"

A3: Un personnage rejette, exploite, contrôle, manipule ou contraint verbalement un autre personnage. Les mensonges, la désobéissance, la tromperie, la tricherie, l'infidélité, l'intrusion, les comportements abusifs (non physiques) et certains refus (si agressifs!) font partie de cette sous-catégorie.

exemples:

"mon copain m'a annoncé qu'il fréquentait d'autres filles"

"elle m'a dit qu'elle ne voulait plus jamais me voir"

"Mon frère avait raconté des mensonges à mon propos"

"Elle l'a obligé à payer la facture deux fois"

"Je lui ai demandé où on allait et il a refusé de me répondre"

A2: Un personnage agresse un autre verbalement. Les critiques, remontrances, insultes, disputes et engueulades font partie de cette sous-catégorie.

exemples:

"J'étais au musée avec mon copain et on arrêtait pas de se disputer"

"Mon père m'a dit que j'étais menteuse"

"Ma tante a dit que je ne devrais pas me montrer en maillot de bain en public"

A1: Un personnage ressent de l'agressivité envers un autre sans l'exprimer ouvertement.

exemples:

"j'aurais aimé le frapper mais je ne l'ai pas fait"

"j'étais de plus en plus fâchée mais je n'ai rien dit"

Appendice X

Directives pour la période d'examens

Directives

La prise en notes de tes rêves se fera en deux périodes distinctes. L'une des périodes comprendra dix jours consécutifs sans examen: il est important que tu n'aies aucun examen pendant cette période, ni dans les trois jours précédant cette période et les trois jours suivant cette période. L'autre période comprendra dix jours consécutifs commençant au moins trois jours avant ton premier examen trimestriel et se terminant (si possible) au moins trois jours après l'un de tes examens. Il est possible que les deux périodes se suivent (donc que tu écrives tes rêves pendant vingt jours consécutifs), ou qu'il y ait quelques jours de relâche entre les deux périodes. Réfère-toi à l'horaire que nous avons établi ensemble; si tu as des questions ou s'il y a des changements à ton horaire, appelle-moi!

Comment remplir le journal de rêves:

Le cahier que je viens de te remettre contient les documents nécessaires à la période avec examen(s) seulement; un autre cahier, pratiquement identique à celui-ci, couvre la période sans examen.

Comment noter les événements quotidiens et les rêves:

Ceci se fera en quatre courtes étapes quotidiennes. Tu complèteras les deux premières étapes le soir, avant de te coucher, et les deux autres le matin, à ton réveil. Tu n'as qu'à suivre l'ordre des pages du journal pour te retrouver. Ces étapes sont les suivantes:

1) description des événements de la journée (à remplir le soir): Note brièvement, sur la page correspondante, les événements marquants de ta journée. Tu n'as pas besoin de décrire en détails chacune de tes activités, mais plutôt de donner un aperçu de ton emploi du temps et des événements heureux, tristes, stressants, etc qui te sont arrivés. Tu peux adopter un style télégraphique si tu le désires.

Indique le niveau de stress le plus intense de ta journée en te servant de l'échelle qui t'est présentée au bas de la page.

2) description de l'état émotif (à remplir le soir):

Coche, sur la feuille à cet effet, les émotions qui décrivent le mieux ton état d'âme du moment. Tu peux ajouter des qualificatifs ou des clarifications au bas de la page si tu le désires. Indique le niveau de stress que tu éprouves à ce moment-là en te servant de l'échelle au bas de la page.

3) récit du (ou des) rêve(s) (à remplir le matin):
 Note le ou les rêves dont tu te souviens comme si tu les racontais à un ou une amie. Sois le (la) plus précis(e) possible! Décris les lieux, personnages, objets; indique ce qui t'arrive, ce que tu fais et ce que tu ressens... Evite le style télégraphique dans ce cas-ci. Ajoute une page au besoin. Un bon truc pour te rappeler tes rêves est de les repasser dans ta tête dès que tu te réveilles. Le souvenir de tes rêves sera très vif au réveil, et s'atténuera graduellement au cours de la journée. Je te suggère donc de les noter le plus tôt possible à ton réveil. Certaines personnes aiment garder leur journal près de leur lit pour écrire leurs rêves avant de se lever; d'autres préfèrent les enregistrer sur bande magnétique afin de les retranscrire plus tard. A toi de choisir!

Si tu ne te rappelles pas tes rêves de la nuit précédente, note simplement "PAS DE REVE" à la page correspondante et continue de tenir ton journal comme à l'accoutumée.

4) description de l'état émotif (à remplir le matin):
 Coche les qualificatifs qui décrivent le mieux tes émotions, comme tu l'as fait la veille.

Indique ton niveau de stress actuel sur l'échelle au bas de la page.

Comment remplir le questionnaire:

Tu trouveras un questionnaire (pages bleues) annexé au milieu de ce journal de rêves. Complète-le tout de suite avant ton examen. (refère-toi aux dates que nous avons fixées ensemble) . Tu trouveras des directives détaillées sur le questionnaire lui-même.

Comment remettre le journal de rêve complété:

Je garderai contact avec toi pendant l'expérience pour répondre à tes questions. Si ce cahier est le premier que tu reçois, nous nous rencontrerons quelques minutes dans deux ou trois semaines; tu me remettras alors ce cahier et je te donnerai le second.

...Et l'atelier?

Comme je l'ai mentionné en classe, j'organiserai un atelier de deux heures dans lequel j'expliquerai des façons d'interpréter ses propres rêves. Je réserve cet atelier aux personnes qui auront complété l'étude. Je te contacterai pour t'indiquer le moment et le lieu de cette rencontre.

Si tu as des questions ou des commentaires, n'hésite pas à me rejoindre au 564-9166 ou au 827-3558 (svp, laisse un message si je n'y suis pas). Tu peux venir me voir n'importe quand au laboratoire de psychologie sociale (419 du pavillon Montpetit); surtout, laisse-moi un message si je ne suis pas là au moment de ta visite!

Merci encore une fois de ta participation! Bons rêves!

Marie-Annick Delorme
Etudiante Ph.D

Appendice Y

Directives pour la période contrôle

Directives

La prise en note de tes rêves se fera en deux périodes distinctes. L'une des périodes comprendra dix jours consécutifs sans examen: il est important que tu n'aies aucun examen pendant cette période, ni dans les trois jours précédant cette période et les trois jours suivant cette période. L'autre période comprendra dix jours consécutifs commençant au moins trois jours avant ton premier examen trimestriel et se terminant (si possible) au moins trois jours après l'un de tes examens. Il est possible que les deux périodes se suivent (donc que tu écrives tes rêves pendant vingt jours consécutifs), ou qu'il y ait quelques jours de relâche entre les deux périodes. Réfère-toi à l'horaire que nous avons établi ensemble; si tu as des questions ou s'il y a des changements à ton horaire, appelle-moi!

Comment remplir le journal de rêves:

Le cahier que je viens de te remettre contient les documents nécessaires à la période sans examen seulement; un autre cahier, pratiquement identique à celui-ci, couvre la période avec examen(s).

Comment noter les événements quotidiens et les rêves:

Ceci se fera en quatre courtes étapes quotidiennes. Tu complèteras les deux premières étapes le soir, avant de te coucher, et les deux autres le matin, à ton réveil. Tu n'as qu'à suivre l'ordre des pages du journal pour te retrouver. Ces étapes sont les suivantes:

1) description des événements de la journée (à remplir le soir): Note brièvement, sur la page correspondante, les événements marquants de ta journée. Tu n'as pas besoin de décrire en détails chacune de tes activités, mais plutôt de donner un aperçu de ton emploi du temps et des événements heureux, tristes, stressants, etc qui te sont arrivés. Tu peux adopter un style télégraphique si tu le désires.

Indique le niveau de stress le plus intense de ta journée en te servant de l'échelle qui t'est présentée au bas de la page.

2) description de l'état émotif (à remplir le soir):

Coche, sur la feuille à cet effet, les émotions qui décrivent le mieux ton état d'âme du moment. Tu peux ajouter des qualificatifs ou des clarifications au bas de la page si tu le désires. Indique le niveau de stress que tu éprouves à ce moment-là en te servant de l'échelle au bas de la page.

3) récit du (ou des) rêve(s) (à remplir le matin):

Note le ou les rêves dont tu te souviens comme si tu les racontais à un ou une amie. Sois le (la) plus précis(e) possible! Décris les lieux, personnages, objets; indique ce qui t'arrive, ce que tu fais et ce que tu ressens... Evite le style télégraphique dans ce cas-ci. Ajoute une page au besoin. Un bon truc pour te rappeler tes rêves est de les repasser dans ta tête dès que tu te réveilles. Le souvenir de tes rêves sera très vif au réveil, et s'atténuera graduellement au cours de la journée. Je te suggère donc de les noter le plus tôt possible à ton réveil. Certaines personnes aiment garder leur journal près de leur lit pour écrire leurs rêves avant de se lever; d'autres préfèrent les enregistrer sur bande magnétique afin de les retranscrire plus tard. A toi de choisir!

Si tu ne te rappelles pas tes rêves de la nuit précédente, note simplement "PAS DE REVE" à la page correspondante et continue de tenir ton journal comme à l'accoutumée.

4) description de l'état émotif (à remplir le matin):

Coche les qualificatifs qui décrivent le mieux tes émotions, comme tu l'as fait la veille.

Indique ton niveau de stress actuel sur l'échelle au bas de la page.

Comment remplir le questionnaire:

Tu trouveras un questionnaire (pages roses) annexé à ce journal de rêves. Complète-le à la fin de la période, c'est-à-dire lorsque tu auras rempli le cahier en entier. Tu trouveras des directives détaillées sur le questionnaire lui-même.

Comment remettre le journal de rêve complété:

Je garderai contact avec toi pendant l'expérience pour

répondre à tes questions. Si ce cahier est le premier que tu reçois, nous nous rencontrerons quelques minutes dans deux ou trois semaines; tu me remettras alors ce cahier et je te donnerai le second.

...Et l'atelier?

Comme je l'ai mentionné en classe, j'organiserai un atelier de deux heures dans lequel j'expliquerai des façons d'interpréter ses propres rêves. Je réserve cet atelier aux personnes qui auront complété l'étude. Je te contacterai pour t'indiquer le moment et le lieu de cette rencontre.

Si tu as des questions ou des commentaires, n'hésite pas à me rejoindre au 564-9166 ou au 827-3558 (svp, laisse un message si je n'y suis pas). Tu peux venir me voir n'importe quand au laboratoire de psychologie sociale (419 du pavillon Montpetit); surtout, laisse-moi un message si je ne suis pas là au moment de ta visite!

Merci encore une fois de ta participation! Bons rêves!

Marie-Annick Delorme
Etudiante Ph.D

Appendice Z
Vérification des postulats
des différentes analyses

Vérification des postulats des différentes analyses

MANOVA à mesures répétées de la vérification préalable

Les postulats de la MANOVA à mesures répétées (O'Brien & Kaiser, 1985) sont les suivants: i) la normalité au niveau multivarié, ii) l'homogénéité de la variance et des intercorrélations entre les variables contrastes⁶ et iii) l'indépendance des observations. L'analyse ne comporte pas de postulat relatif à la sphéricité (O'Brien & Kaiser, 1985); cette vérification n'est donc pas faite ici. La vérification est basée sur les variables contrastes (Tabachnick & Fidell, 1989; Stevens, 1992; Russell, 1990; O'Brien & Kaiser, 1985).

Normalité au niveau multivarié.

L'examen des distances de Mahalanobis n'a révélé aucune valeur résiduelle extrême pour une valeur critère de $p < .001$.

Homogénéité de la variance.

Des histogrammes ont été produits afin de comparer les distributions des variables contrastes; celles-ci ont des structures très semblables, toutes semblables à la courbe normale. Les distributions ne présentent pas de scores extrêmes. Le test de Bartlett-Box a révélé un résultat

⁶in the multivariate case for repeated measures the test statistic for K repeated measures is formed from the $(k-1)$ difference variables and their variance and covariances (Stevens, 1993; p444).

marginal, soit un indice de 5.95 ($p=0.02$). Comme la MANOVA à mesures répétées est robuste à une violation de ce postulat dans le cas de groupes égaux (O'Brien & Kaiser, 1985), l'analyse a tout de même été effectuée.

Indépendance des observations.

L'indépendance des observations peut être déduite logiquement en considérant le contexte de la recherche (Stevens, 1992). Comme les examens ne reposaient pas sur une approche de groupe basée sur l'interaction, les observations peuvent être considérées indépendantes (Glass & Hopkins, 1984; cités par Stevens, 1992).

MANOVA à mesures répétées de l'hypothèse 1a

Normalité au niveau multivarié.

L'examen des distances de Mahalanobis n'a révélé aucune valeur résiduelle extrême pour une valeur critère de $p<.001$.

Homogénéité de la variance.

Des histogrammes ont été produits afin de comparer ces distributions; ils ont révélé que les trois contrastes ont des structures très semblables, toutes légèrement leptokurtiques. Les distributions ne présentent pas de scores extrêmes. Le test de Bartlett-Box a révélé un indice de 0.116 ($p>0.05$) ce qui ne permet pas de rejeter l'hypothèse de l'homogénéité de la variance.

Indépendance des observations.

Etant donné le contexte de la recherche, les observations peuvent être considérées indépendantes (Glass & Hopkins, 1984; cités par Stevens, 1992).

MANOVA de l'analyse supplémentaire à l'hypothèse 1a

Les postulats de la MANOVA sont les suivants: i) la normalité au niveau multivarié, ii) l'homogénéité des matrices de covariance et iii) l'indépendance des observations (Stevens, 1992).

Normalité au niveau multivarié.

Le test de Shapiro-Wilks (Norusis, 1992) a permis de constater qu'aucune des distributions ne diffèrent de la courbe normale. L'examen des distances de Mahalanobis n'a révélé aucune valeur résiduelle extrême pour une valeur critère de $p < .001$.

Homogénéité des matrices de covariance.

Le test Box M a révélé un indice de 8.80, ($p > 0.05$) ce qui ne permet pas de rejeter l'hypothèse de l'homogénéité des matrices de covariance (Stevens, 1992).

Indépendance des observations

Etant donné le contexte de la recherche, les observations peuvent être considérées indépendantes (Glass &

Hopkins, 1984; cités par Stevens, 1992).

MANOVA à mesures répétées de l'hypothèse 1b

Normalité au niveau multivarié.

L'examen des distances de Mahalanobis n'a révélé aucune valeur résiduelle extrême pour une valeur critère de $p < .001$.

Homogénéité de la variance.

Des histogrammes ont été produits afin de comparer ces distributions; ils ont révélé que les trois contrastes ont des structures très semblables. Les distributions ne présentent pas de scores extrêmes. Le test de Bartlett-Box a révélé un indice de 23.16 ($p < 0.01$) ce qui permet de rejeter l'hypothèse d'une homogénéité de la variance. L'analyse sera tout de même effectuée étant donné sa robustesse dans le cas de groupes égaux.

Indépendance des observations.

Etant donné le contexte de la recherche, les observations peuvent être considérées indépendantes (Glass & Hopkins, 1984; cités par Stevens, 1992).

Corrélation de Pearson de l'hypothèse 2

Les postulats de la corrélation de Pearson sont: i) la normalité de la distribution des variables et ii) la

linéarité de la relation entre elles (Norusis, 1992).

Normalité de la distribution des variables.

La normalité des distributions des variables de l'éveil et du rêve a été vérifiée à l'aide du test de Shapiro-Wilks (Norusis, 1992). Toutes les distributions des variables de l'éveil, de même que le stress du rêve se sont avérées normales. Toutefois, les distributions des autres variables du rêve ne sont pas conformes à la courbe normale. L'extraction de la racine carrée et la transformation logarithmique ont été tentées successivement, sans corriger ce problème. Ces variables du rêve ne permettent donc pas une analyse au moyen de la corrélation de Pearson.

Un examen visuel des distributions de ces variables a montré qu'elles présentent de fortes asymétries positives et adoptent une valeur de zéro ou de un chez la plupart des participantes. Ces variables ont donc été transformées en variables dichotomiques, ce qui autorise des analyses au moyen de points bisériaux.

Linéarité de la relation entre les variables.

La relation entre le stress de l'éveil et le stress du rêve a été illustrée graphiquement sur un plan cartésien. L'examen de ce graphique montre que la relation entre ces deux variables est faible mais à peu près linéaire.

Régression multiple de l'hypothèse 3

Les postulats de la régression multiple sont: i) la normalité de distribution des variables indépendantes, ii) la linéarité de la relation de chacune des variables indépendantes avec la variable dépendante, iii) l'homoscédasticité, iv) l'indépendance des résidus, v) la normalité au niveau multivarié, vi) l'absence de colinéarité entre les variables indépendantes et l'absence de singularité pour la matrice des corrélations des variables indépendantes (Tabachnick & Fidell, 1989).

Normalité des variables indépendantes.

D'après le test de Shapiro-Wilks, les variables stress au coucher et stress du rêve sont distribuées normalement. Une vérification préalable au niveau univarié n'a révélé aucun score extrême pour ces deux variables. Par contre, le test de Shapiro-Wilks a montré que les distributions des variables du rêve incorporation de l'examen et échec ne correspondent pas à des courbes normales. Un examen visuel de ces distributions a révélé qu'elles montrent de fortes asymétries positives. Comme précédemment, l'extraction de la racine carrée et la transformation logarithmique ont été tentées sans succès. Ces variables ont été transformées en variables dichotomiques. Les fréquences obtenues pour chacune de ces variables se sont avérées adéquates, c'est-à-dire qu'elles n'excèdent pas une répartition de 10%-90% entre les cellules (Tabachnick & Fidell, 1989). La

fréquence d'entrées en 1 est de 8 pour l'incorporation de l'examen et de 5 pour l'échec des stratégies d'adaptation.

Linéarité de la relation de chacune des VI avec la VD.

Le graphique illustrant la relation entre la variable dépendante et le niveau de stress au coucher montre une relation linéaire négative faible entre les deux variables. Le graphique illustrant la relation entre la variable dépendante et le stress du rêve indique une relation linéaire positive modérée entre ces deux variables.

Homoscédasticité.

L'examen du graphique de la répartition des résidus permet de constater l'homoscédasticité entre les valeurs prédites de la variable dépendante et les erreurs de prédiction.

Indépendance des résidus.

Le test de Durbin-Watson révèle un indice de 1.76 ($D > d_u = 1.65$), ce qui ne permet pas de rejeter l'hypothèse de l'indépendance des résidus (Coulombe, 1990).

Normalité au niveau multivarié.

L'examen des distances de Mahalanobis n'a révélé aucune valeur résiduelle extrême pour une valeur critère de $p < .001$.

Absence de multicolinéarité et de singularité.

La corrélation entre le stress du rêve et le stress au coucher est de 0.21. La tolérance des variables, de même que sa réciproque, le facteur d'inflation de la variance (FIV) ont été calculés pour détecter d'éventuels problèmes de colinéarité. Aucune valeur de tolérance ne s'est avérée faible et, par conséquent, aucun FIV ne s'est montré important, ce qui indique l'absence de colinéarité. A l'examen des racines latentes, on constate qu'aucune d'entre elles n'est associée à une large proportion de la variance de deux ou plusieurs coefficients, ce qui confirme l'absence de multicolinéarité.

Appendice Z1
Exemples de rêves d'incorporation
des périodes d'examens et contrôle

Exemples de rêves d'incorporation
des périodes d'examens et contrôle

Les quelques exemples suivants illustrent les rêves d'incorporation directe de la période d'examen; les éléments d'incorporation sont mis en évidence par des caractères gras.

J'étais à l'école, au collège de l'Outaouais, dans un cours de philosophie. [...] Le prof était hyper bizarre. [...] On avait un examen. Je ne savais même pas qu'on devait avoir un examen, j'étais vraiment frustrée. [...] Je ne comprenais rien! Tout était si compliqué... je n'arrivais pas à lire les questions d'examen, je ne savais rien. [...] Le pire c'est que tous les profs faisaient un vacarme infernal. Ils se foutaient carrément de nous. Ils chantaient fort, buvaient de la bière et jouaient même aux cartes. Je ne savais plus quoi faire! [...] Finalement je me suis enfuie avec vacarme, et toute la classe et toute l'école m'a suivie parce que l'alarme de feu s'est déclenchée à ce moment. Hourra! Plus d'examen! (rêve d'incorporation directe, rêveuse no 18).

J'étais en classe. J'ai reçu mon examen d'histoire et j'avais eu 67%. Sylvie⁷ avait eu 37%. Le prof a dit qu'on allait avoir un examen de reprise. Lorsque j'ai mis mon examen dans mon sac, il y avait un pot de beurre d'arachides ouvert et j'ai tout sali mon examen (rêve d'incorporation directe, rêveuse no 24).

Et voici des rêves d'incorporation indirecte de la période d'examen:

J'étais chez mon amie Line et je tapais mon travail à l'ordinateur. Il était très tard et

⁷Tous les noms apparaissant dans les rêves ont été changés pour préserver la confidentialité.

j'étais très fatiguée. Alors que je finissais de taper le travail, l'ordinateur a explosé: il était devenu trop chaud parce que **j'avais travaillé longtemps**. Je me sentais vraiment coupable. La mère de Line s'est levée pour venir voir ce qui se passait. Tout à coup, la machine s'est remise à fonctionner normalement (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 19).

J'étais à **l'université** et je **travaillais à l'ordinateur**. Je ne me souviens pas exactement de ce que je faisais mais il y avait quelque chose de désagréable. Aussi, je faisais plusieurs erreurs (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 11).

J'étais dans **une salle d'étude**. Il y avait des gens que je ne connaissais pas. [...] Puis je me suis retrouvée dans la même salle avec **d'autres étudiants**. [...] J'ai revu Manon qui m'a demandé si je venais à son mariage. Je me suis donc retrouvée à son mariage dans un auditorium avec les autres étudiants. [...] Elle se mariait avec **un des gars de la classe** (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 19).

J'étais à Sherbrooke, enfin **admise en médecine**! Il y avait beaucoup de gens qui me regardaient d'un air bizarre, comme si j'étais une étrange créature. Ensuite, on s'est retrouvé dans de petits locaux, tout petits, on était au moins neuf ou dix autour d'une immense table vide. Ils discutaient tous [...] et je ne comprenais pas ce qu'ils disaient. [...] Ensuite un jeune homme avec une toge est entré dans le local et a annoncé que la séance était terminée. Je me suis retrouvée en ski avec Julie, ma meilleure amie qui est en première année de médecine [...] Je suis tombée [...] Plus rien... que des arbres, pas de neige, je n'avais plus de skis [...] Il faisait super chaud, gros soleil, il y avait des fleurs partout, j'en cueillais, j'étais heureuse et je chantais... [...] (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 18).

Finalement, voici quelques exemples de rêves

d'incorporation directe et indirecte de la période contrôle:

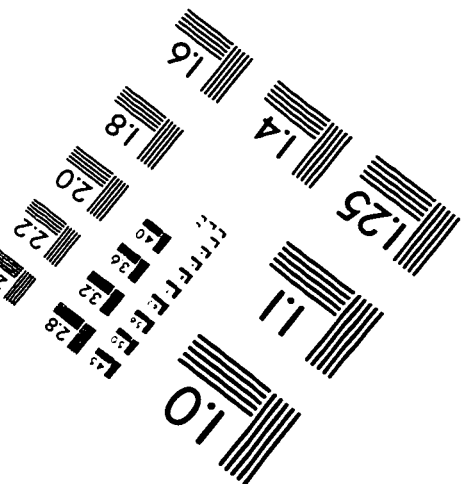
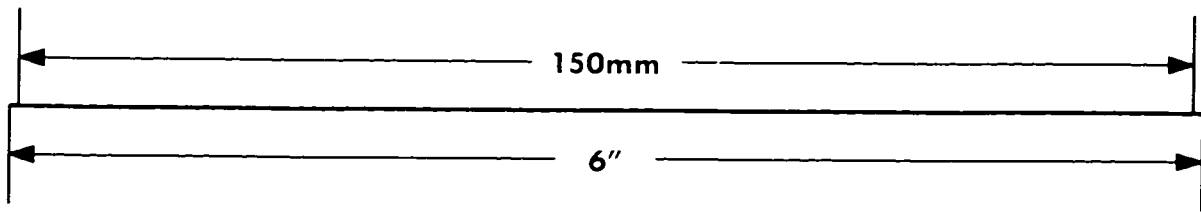
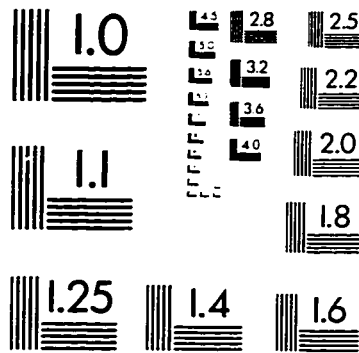
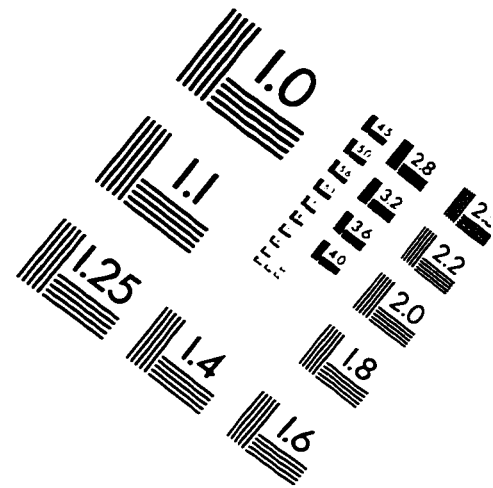
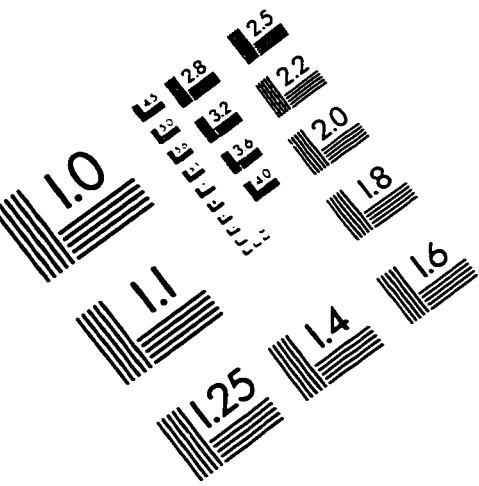
J'étais dans une salle de classe en train de faire **un examen de français**. Je n'avais pas étudié. Le **prof** était super "chien" et m'a jetée en dehors de **la classe**. J'ai attendu mon amie Claudine. Martin est arrivé et m'a dit que j'avais menti à propos de Luc. [...] Il m'a dit qu'il ne me parlerait plus jamais.[...] Le lendemain, il y avait à l'école une affiche disant que j'étais une menteuse. Plus personne, à part Claudine, ne voulait me parler (rêve d'incorporation directe, rêveuse no 24).

J'étais dans un cours avec mon amie Geneviève. Elle ne voulait pas me prêter **les notes d'un cours** que j'avais manqué. Elle disait qu'elle en avait besoin toute la soirée. J'étais furieuse car je lui prête toujours mes notes sans jamais dire un mot. Puis, tout à coup, **Pierre (un gars qui est dans un autre de mes cours)** est arrivé et on s'est mis à **parler du cours** (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 7).

J'écrivais une composition pour mon cours de **sociologie**. Il s'agissait de contradictions que je devais analyser, comparer et expliquer. C'était long et fatigant de toujours écrire. On aurait dit que ça ne finirait jamais (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 21).

J'ai rêvé que j'avais échoué tous mes cours mais que j'avais quand même obtenu mon bac! (rêve d'incorporation indirecte, rêveuse no 9).

IMAGE EVALUATION TEST TARGET (QA-3)



APPLIED IMAGE, Inc
1653 East Main Street
Rochester, NY 14609 USA
Phone: 716/482-0300
Fax: 716/288-5989

© 1993, Applied Image, Inc.. All Rights Reserved

